

**Samstag, 25. November, 13:30 bis 17:00Uhr**

karate treff singer, Kapfstraße 1, 78736 Epfendorf

## Selbstverteidigungskurs für Frauen



### Sonderkurse Selbstverteidigung Frauen:

- Ausschließlich Frauen
- Sich selbst und anderen helfen wollen
- Lernen und miteinander üben
- Einfach aber Wirksam
- Raus aus der Opferrolle, traue Dich
- Glaube an Dich selbst und Stärke Dein Selbstvertrauen
- Keine besonderen Voraussetzungen

#### Wann:

Samstag, 25.11.23

#### Von / Bis:

13.30 - 15.00 Uhr

15.30 - 17.00 Uhr

Sportkleidung  
ohne Schuhe !!!

#### Wo:

Kapfstrasse 1  
Epfendorf

#### Gebühr:

40,-€ pro Person

Kosten: 40 € pro Person, 25 € für Mitglieder einer DGB-Gewerkschaft.

Getränke sind inklusive.

Anmeldung mit dem Stichwort ‚DGB SV-Kurs Frauen‘ unter: <https://www.karate-treff-singer.de/>

Zugelassen sind nur Frauen. Das Mindestalter ist 16 Jahre.

Lockere Sportkleidung, keine Schuhe, Barfuß oder Socken, der Raum ist angemessen temperiert.

Anmeldeschluss: 15. November 2023

Veranstalter: DGB Kreisverband Rottweil