

Taekwondo für Frauen und Mädchen



SONG MOO

Selbstverteidigung-Selbstbehauptung Empowerment! Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!

Auch im Frühjahr 2022 bietet Songmoo e.V. wieder mehrere Empowerment-, Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse für Mädchen und Frauen an.

Inhalte:

In diesem Workshop begegnen Frauen und Mädchen ihrer eigenen körperlichen und geistigen Stärke. Sie lernen einfache, wirkungsvolle verbale und körperliche Techniken kennen, um sich gegen diskriminierende, rassistische und sexuelle Belästigung, Mobbing sowie gegen verbale und körperliche Angriffe zu wehren. Diskussionen, Spiele, körperliches Training, Rollenspiele, Selbsterfahrung und jede Menge Spaß stehen auf dem Programm. Ihr werdet viele neue Techniken kennenlernen und üben, die euch mehr Sicherheit im Alltag geben.

Kurse für Mädchen von 7-11 Jahre und 12-15 Jahre:

Am 19.03. und 20.03. 2022

Mädchen 7 – 11 Jahre:

an beiden Tagen von 11:00 bis 13:00 Uhr

Mädchen 12 -15 Jahre:

an beiden Tagen von 13:30 bis 16:30 Uhr

Kosten:

Mädchen 7 -11 Jahre 20,- €

Mädchen 12- 15 Jahre 30,- €



Kurs für Frauen (und Mädchen ab 16 Jahren):

Am 05.03. und 06.03. 2022

Uhrzeit: an beiden Tagen von 11:00 bis 15:00 Uhr

Kosten: 55,- € pro Teilnehmerin (ermäßigt 40,-€)



Kursort für alle Kurse:

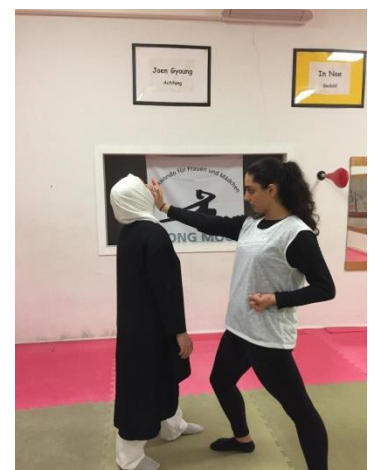
Songmoo e.V., Bismarckstr. 76, 63065 Offenbach

Weitere Infos und Anmeldung:

069-437385, 0179-4585268, songmoo@web.de,

www.songmoo.de

Nach momentanem Stand werden die Kurse nach den 2G+ Regeln **mit Nachweis** durchgeführt. (Ab 18, nur Geimpfte und Genesene plus Test, Schülerinnen bis 18 Jahre nur mit dem Testheft der Schule.)



Anmeldung

(per Post, E-Mail oder persönlich bei Songmoo e.V. vorbeibringen)

Hiermit melde ich meine Tochter _____ Alter _____

verbindlich zum Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs am 19./20. März 2022 an. **Das Testheft der Schule werde ich ihr mitgeben.**

Kurs 7 – 11 Jahre (11:00 bis 13:00 Uhr) (20,-€)

Kurs 12 – 15 Jahre (13:30 bis 16:30 Uhr) (30,-€)

Hiermit melde ich _____, mich **verbindlich** zum Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs am 05. und 06. März 2022 an.

Den 2G+ Nachweis werde ich dabei haben.

Kurs Frauen (ab 16 Jahre) (11:00 bis 15:00 Uhr) (55,-€/40,-€)

den Betrag von _____ €

überweise ich auf das Konto von Songmoo e.V., Sparkasse Offenbach
IBAN: DE08 5055 0020 0000 1771 30

Telefonnummer(n), falls der Kurs kurzfristig abgesagt werden muss und für Notfälle am Wochenende selbst:

Telefonnummer: _____

E-Mail-Adresse: _____

Eventuelle zusätzliche Informationen (z.B. körperliche Beeinträchtigung, Diabetes, Allergien etc.)

Datum und Unterschrift _____