Taekwondo für Frauen und Mädchen

SONG MOO

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

Auch 2024 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.

Kurs für Frauen (und Mädchen ab 16 Jahren):

Am 02.03. und 03.03. 2024

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

Kosten: **60,- € (ermäßigt 45,- €)**

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

Am 16.03. und 17.03. 2024

Mädchen 7 – 11 Jahre: Kosten 25,- €
an beiden Tagen von 11:00 bis 13:00 Uhr
Mädchen 12 -15 Jahre: Kosten 35,- €
an beiden Tagen von 13:30 bis 16:30 Uhr

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

Anmeldung

(per Post, email oder persönlich bei Songmoo e.V. vorbeibringen)

Hiermit melde ich meine Tochter _____ Alter _____

verbindlich zum Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs am 16./17. März 2024 an.

☐ Kurs 7 – 11 Jahre (11:00 bis 13:00 Uhr) (25,-€)

☐ Kurs 12 – 15 Jahre (13:30 bis 16:30 Uhr) (35,-€)

Hiermit melde ich **mich** _____ **verbindlich** zum Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs am 02. und 03. November 2024 an.
Für Songmoo Frauen gratis

☐ Kurs Frauen (ab 16 Jahre) (11:00 bis 15:00 Uhr) (60,00€/45,00€)

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

_____

Email-Adresse: _____

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

_____

Datum und Unterschrift _____