

AUSSCHREIBUNG



Selbstbehauptung / Selbstverteidigung **für Mädchen und Frauen** 2026

Stärkung des Selbstbewusstseins und Grenzen aufzeigen sind die Kernpunkte der Selbstbehauptung. Gefahren erkennen, sich verteidigen und Freiräume schaffen - das macht die wesentlichen Elemente der Selbstverteidigung aus.

Die Teilnehmer lernen Gefahren zu erkennen und zu vermeiden, sich selbstsicher zu behaupten und sich zu verteidigen, auch in dem Bewusstsein, dass es 100% Sicherheit nicht geben kann.

- Veranstalter: Judo-Club Nievenheim e.V.
- Lehrgangsdauer: 8 Einheiten
- Datum: Montag 02.11./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./14.12./21.12.
- Zeit: 19:45 bis 21:00 Uhr
- Ort: Dreifach-Turnhalle an der Bertha-von-Suttner-Gesamtschule
(hinterstes Hallendrittel), Marie-Schlei-Str. 6, 41542 Nievenheim
- Referenten: Frank Beyersdorf
5. Dan Judo, DOSB-lizenzierter Trainer B Gewaltprävention,
Trainer B Selbstverteidigung, Trainer A Judo
- Marc Steinfurt
5. Dan Judo, DOSB-lizenzierter Trainer B Gewaltprävention,
Trainer B Selbstverteidigung, Trainer A Judo
- Teilnehmerkreis: jugendliche Mädchen sowie Frauen
- Teilnehmerbeitrag: 100,- € für Nichtmitglieder / 50,- € für Mitglieder des Judo-Clubs
zahlbar per Überweisung bis 25.10.2026:
Volksbank Neuss eG., IBAN: DE41 3016 0213 3106 5330 15,
Kontoeigentümer: Judo-Club Nievenheim,
Verwendungszweck: SV-Lehrgang 2026
- Meldeschluss: 18.10.2026
- Meldung an: per Mail an: info@judo-nievenheim.de
Rückfragen per Mail oder Telefon 0177 / 91 66 043
- Sonstiges: Teilnahme in Sportkleidung
- Hinweis: Aus versicherungstechnischen Gründen wird mit Anmeldung zum
Lehrgang für Nichtmitglieder eine temporäre
Vereinsmitgliedschaft eingegangen. Diese endet automatisch mit
Lehrgangsende, zusätzliche Kosten entstehen nicht.