

**„Jetzt verteidige ich mich selbst!“**



## **Selbstverteidigung für Frauen**

**Sich sicherer fühlen, Selbstvertrauen  
ausstrahlen und kein Opfer von Gewalt  
werden.**

**Ihr könnt etwas dafür tun!**

**Die Qwan Ki Do Abteilung der DJK  
Kleinenbroich 1951 e.V. bietet einen  
Selbstverteidigungskurs über vier Einheiten  
an**

***Wann?***

**Samstag, 25.04.2020 von 13 – 15 Uhr**

**Samstag, 02.05.2020 von 13 – 15 Uhr**

**Sonntag, 03.05.2020 von 10 – 12 Uhr**

**Samstag, 09.05.2020 von 13 – 15 Uhr**

**Wo?** In der Dreifachhalle,  
Von-Stauffenberg-Str. in Kleinenbroich

**Für wen?** Frauen ab 18 bis 99

**Kosten** 20,- EUR für Vereinsmitglieder  
30,- EUR ohne Vereinsmitgliedschaft

Bei Interesse schreibt bitte eine Email an  
[elkelowin@arcor.de](mailto:elkelowin@arcor.de) oder ruft an unter 02161 997985

Wir freuen uns darauf, euch die Welt ein  
bisschen sicherer zu gestalten.