

MARGARETENHOF
alle.gleich.anders.

Leistungen zur Sozialen Teilhabe



Selbstverteidigung

FÜR FLINTA*

Dieser Selbstverteidigungskurs ist offen für alle Menschen ab 14 Jahren, die sich als Flinta* (Frau, Lesbe, intersexuell, nicht-binär, trans oder agender) identifizieren.

Vorkenntnisse oder körperliche Fitness sind nicht erforderlich. Man kann jederzeit dazukommen. Die Teilnehmer*innen sollten bequeme Kleidung tragen, es muss aber keine Sportkleidung sein. Das Angebot wird durch eine weitere Kolleg*in unterstützt, die den Menschen, die ein Gespräch wünschen, zur Verfügung steht.

Wir freuen uns auf Sie!

WEITERE INFOS
AUF DER RÜCKSEITE 

Selbstverteidigung

FÜR FLINTA*

WIR BIETEN IHNEN:

- Vorkenntnisse oder körperliche Fitness sind nicht erforderlich. Man kann jederzeit dazukommen.
- Kursleiterin mit pädagogischer Ausbildung, Erfahrung in Kampfkunst und Selbstverteidigung sowie dem Vermitteln von Selbstverteidigung.
- Die Übungen enthalten körperliche Berührungen. Es ist allerdings jederzeit möglich, eine Übung auszulassen.

KONTAKT & ANMELDUNG:

Antje Rickert

Pädagogische Fachkraft

☎ 0173- 638 56 46

✉ rickert@margaretenhort.de

Zur besseren Planbarkeit wird um eine Anmeldung gebeten.

WANN & WO:

Letzter Montag im Monat, also am:
26.02., 25.03., 29.04., 27.05., 24.06., 26.08.,
30.09., 28.10. und 25.11.2024
(im Juli findet kein Kurs statt)

17:00 bis 19:00 Uhr

„De Stuur“ (Quartiershaus in Sandbek)
Ohrnsweg 50 d, 21149 Hamburg



Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns auf Sie!

FÜR WEITERE INFORMATIONEN UND WIE WIR ZU ERREICHEN SIND:

- Margaretenhort gGmbH •
- Hölertwiete 5 • 21073 Hamburg •
- Tel.: 040-790 189-0 • Fax:-99 • E-Mail: info@margaretenhort.de •

WWW.MARGARETENHORT.DE