

MARGARETENHOFF  
*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:

Jeden letzten Montag im Monat:

24.02., 31.03., 28.04., 26.05., 30.06., 25.08.,

29.09., 27.10. und 24.11.2025

(im Juli und Dezember findet der Kurs nicht statt)

17:00 bis 19:00 Uhr

*„Treffpunkt Sandbek“*

Ohrnschweg 4, 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: moin@margaretenhort.de •

WWW.MARGARETENHORT.DE