

MARGARETHOIT
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.

Die Kursleiterin verfügt über eine pädagogische Ausbildung und Erfahrung in der Vermittlung von Kampfkunst und Selbstverteidigung. Die Übungen enthalten körperliche Berührungen. Es ist allerdings jederzeit möglich, eine Übung auszulassen.



Hamburg | Bezirksamt
Harburg

WEITERE INFOS
AUF DER RÜCKSEITE 

Selbstverteidigung

FÜR FLINTA*

WIR BIETEN:

- 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.

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:

26.01., 23.02., 30.03., 27.04., 26.05., 29.06.,
27.07., 31.08., 28.09. und 30.11.2026

(im Oktober und Dezember findet der Kurs nicht statt)

17:00 bis 19:00 Uhr

„Treffpunkt Sandbek“

Ohrnsweg 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