

# Kostenlose Probestunde

**Für alle Neueinsteigerinnen sind jederzeit willkommen!**

Der älteste Kampfsportverein in Berlin SVF e.V. bietet eine kostenloste Probestunde in allen Bereichen an:

**Kickboxen/ All Style A/F Di 20.00 Uhr – 21.30 Uhr**  
**Kickboxen/ All Style A/F So 12.30 Uhr – 14.00 Uhr**  
 Fit in Neukölln, Karl-Marx-Str. 188, 12043 Berlin  
 Birgit Tönnis

**Wado-Ryu-Karate A/F, Fr 19.00 Uhr - 21.00 Uhr**  
 Herrmann-Kohl-Oberschule, Kurfürstenstraße  
 53 – 54,12105 Berlin  
 Birgit Tönnis

**Wado-Ryu-Karate A/F, Mo 19.00 Uhr – 20.30 Uhr**  
 Gymnastikhalle, Margrafenstraße 19 – 24, 12105 Berlin  
 Birgit Tönnis

**Taekwon-Do A/F, Mi 20.30 Uhr – 21.30 Uhr**  
**Taekwon-Do A/F, Sa und So 11.00 Uhr – 12.00 Uhr**  
 Außer Atem, Hauptstraße 8, 1. Hof, 10827 Berlin  
 Joy

**Taekwon-Do for Girls, Di 16.30 Uhr – 17.30 Uhr**  
 Außer Atem, Hauptstraße 8, 1. Hof, 10827 Berlin  
 Jutta Busold

**Selbstverteidigung, A, Do, 20.30 Uhr – 21.30 Uhr**  
 Außer Atem, Hauptstraße 8, 1. Hof, 10827 Berlin  
 Jutta & Yvonne

# Fortlaufende Kurse

**A = Anfängerinnen F = Fortgeschritte**

Wado-Ryu-Karate	A/F	<b>Birgit Tönnis</b> 4. Dan Wado-Ryu-Karate	Mo	19.00 – 20.30 Uhr <b>Trainingsräume</b> Gymnastikhalle Markgrafenstr. 19-24, 12105 Berlin
Wado-Ryu-Karate	A/F	<b>Birgit Tönnis</b> 4. Dan Wado-Ryu-Karate	Fr	19.00 - 21.00 Uhr <b>Trainingsräume</b> Herrmann-Köhl- Oberschule Kurfürstenstr. 53- 54, 12105 Berlin
Kickboxen / All Style	A/F	<b>Birgit Tönnis</b>	Di	20.00 - 21.30 Uhr <b>Trainingsräume</b> Fit in Neukölln Karl-Marx-Str. 188 12043 Berlin
Kickboxen All Style	A / F	<b>Birgit Tönnis</b>	So	12.30 – 14.00 Uhr <b>Trainingsräume</b> Fit in Neukölln Karl-Marx-Str. 188. 12043 Berlin
Taekwon-Do	A/F	<b>Joy 2. Dan</b>	Mi	20.30 - 21.30 Uhr <b>Trainingsräume</b> Außer Atem, Hauptstraße 8, 1. Hof 10827 Berlin
Taekwon-Do	A	<b>Joy 2. Dan</b>	Sa So	11.00 - 12.00 Uhr 11.00 - 12.00 Uhr <b>Trainingsräume</b> Außer Atem, Hauptstraße 8, 1. Hof 10827 Berlin
Selbstverteidigung	A	<b>Jutta Busold</b>	Do	20.30 - 21.30 Uhr <b>Trainingsräume</b> Außer Atem, Hauptstraße 8, 1. Hof 10827 Berlin
Taekwon-Do for Girls		<b>Jutta Busold</b>	Di	16.30 – 17.30 Uhr <b>Trainingsräume</b> Außer Atem, Hauptstraße 8, 1. Hof 10827 Berlin

## Wir über uns

Der Verein SelbstVerteidigung für Frauen wurde 1976 in **Berlin** gegründet.

Entstanden ist der Verein aus der feministischen Auseinandersetzung mit der alltäglichen Gewalt gegen Frauen und Mädchen.

Wir sind der älteste und bislang größte Frauenselbstverteidigungsverein Europas.

### Qualifizierte Trainerinnen

Unser Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen und umfasst verschiedene Kampfsportarten, zielgruppenspezifische Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse. Zusätzlich zu unserem laufenden Kursprogramm bieten wir auch Workshops für Schulen, Kindergärten und Jugendgruppen an. Alle Kurse werden von qualifizierten Trainerinnen erteilt, die über langjährige Erfahrungen in der Gewaltprävention verfügen.

# SVF e.V.

Selbstverteidigung - Kampfsport - Gesundheitssport

# SVF e.V.

## Kursprogramm

### Erstes Halbjahr / 2012

#### Kontakt und Information

**Telefon - 030 - 7819432**

**Mail: [buero@svf-berlin.de](mailto:buero@svf-berlin.de)**

#### Trainingsräume bei Außer Atem, Schöneberg

**Neukölln, Tempelhof**

**Hauptstr. 8 / 1. Hof, 10827 Berlin**

U7 Kleistpark, Busse: M48, M85, 106, 187, 204  
S Yorckstraße / Julius-Leber-Brücke

**Geschäftsstelle: SVF e.V. Emser Str. 13, 12051 Berlin**

**Bürozeiten: Mo – Fr von 12.00 – 18.00 Uhr**

**Telefon – 030 -7819432**

#### Bankverbindung SVF e.V.

Bank für Sozialwirtschaft - BLZ 100 205 00 - Konto 32 705 00

- **Gewaltprävention**
- **Gurtprüfungen & Teilnahme an Wettkämpfen**
- **Freude am gemeinsamen Sport**
- **Mädchen und Frauen von 5 bis 75 Jahren**