

Neue Kurse

1. Halbjahr 2010

Fitness für Frauen

Freitag, 20.30 Æ 21.30 Uhr

Birgit

Kickboxen Schnupperkurs

Ab Do 04.02.2010, 19.00 Æ 20.30 Uhr
10 Termine

Birgit Tönnis, 2. Dan Kickboxen

Taekwon-Do für Mädchen

Ab Di 12.01.2010, 16.30 Æ 17.30 Uhr,
8 Æ 15 Jahre

Jutta

Taekwon-Do Integrierter

Schnupperkurs

Ab 02.03.2010 bis 04.05.2010

10 Termine

Joy, 2. Dan

Selbstverteidigung für Frauen

Ab Di 02.02.2010, 19.00 Æ 20.00 Uhr

Neue Workshops

1. Halbjahr 2010

Selbstverteidigungs-Workshop

Das Selbstbehauptungstraining beinhaltet die Auseinandersetzung mit rhetorischen Elementen und Fragen der geschlechtsspezifischen Kommunikation. Dazu gehört der kritische Blick auf Körpersprache, Redegewohnheiten und sozialisationsbedingte Rollenmuster. Wir nutzen praktische Instrumente aus dem Bereich des Kampfsports und der Selbstverteidigung, um uns unserer Stärke bewusst zu werden und neue, erfolgreiche Verhaltensmuster einzuüben.

27.03. / 28.03.2010

27.03.2010 : 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

28.03.2010: 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Unsere Trainingsräume:



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 sowie wechselnde Angebote im Bereich Fitness und Gesundheitssport. Zusätzlich zu unserem laufenden Kurs-programm bieten wir auch Work-shops für Schulen, Kindergärten und Jugend-gruppen an. Alle Kurse werden von qualifizierten Trainerinnen erteilt, die über langjährige Er-fahrungen in der Gewaltprävention verfügen.

Fremdvermietung der Räumlichkeiten

Unser Räume können auch für eigene Workshops oder Kurse angemietet werden. Informationen im Büro!

www.svf-berlin.de

Fortlaufende Kurse

Neueinsteigerinnen sind jederzeit willkommen!

In unseren fortlaufenden Kursen kann eine Probestunde vereinbart werden (5,- Euro). Beratung und Information zu allen Kursen erhalten Sie im Büro.

A = Anfängerinnen F = Fortgeschrittene

Allstyle Frauen-Fitness	A/F	Birgit Tönnis 2. Dan	Di Fr	18.30 - 20.00 20.30 - 21.30
Jiu Jitsu	F	Ines Strobel Jiu Jitsu	Mo Mi	18.30 - 20.00 18.30 - 20.00
Ju-Jutsu	A/F	Susanne Diemer 3. Dan Ju-Jutsu	Mi Fr	19.00 - 20.30 20.00 - 21.30
Karate	A/F	Birgit Tönnis 4. Dan Wado-Ryu-Karate	Di Fr	20.00 - 21.30 19.00 - 20.30
Karate	F	Sabine Krause 4. Dan Wado-Ryu Karate	Do	19.00 - 20.30
Kickboxen	A/F	Birgit Tönnis 2. Dan Kickboxen	Di So	18.30 - 20.00 17.30 - 19.00
Kickboxen	A/F	P.Kotyriba	Mi Fr	20.00 - 21.30 17.00 - 18.30
Taekwondo	A	Joy / Yvonne 2. Dan	Di Sa	20.00 - 21.30 11.30 - 13.00
Taekwondo	F	Joy / Yvonne 2. Dan	Mi So	20.30 - 22.00 11.00 - 12.30
Fitness		Natascha Mrugowski	Mo	11.00 - 12.30
Wirbelsäulengymnastik	A/F	Natascha Mrugowski	Mo	17.30 - 19.00

Unser Mädchenbereich

Neueinsteigerinnen sind jederzeit willkommen!

In unseren Mädchenkursen ist eine kostenlose Probestunde möglich. Bitte melde dich telefonisch an. Beratung und Information zu allen Kursen erhältst Du im Büro.

Ju-Jutsu 8. - 11 Jahre	A/F	Susanne Diemer	Fr	16.00 - 17.00
Ju-Jutsu 11. - 15 Jahre	A/F	Susanne Diemer	Fr	17.00 - 18.00
Ju-Jutsu 7. - 15 Jahre	F	Susanne Diemer	Fr	18.00 - 19.00
Ji-Jutsu 11. - 14 Jahre	A/F	Ines Strobel	Mo	17.15 - 18.15
Taekwondo 8. - 14 Jahre	A/F	Jutta	Di	16.30 - 17.30

Die Mädchentrainerinnen des SVF verfügen über langjährige Erfahrungen auf dem Gebiet der Gewaltprävention und haben fundierte Ausbildungen in ihren jeweiligen Kampfkunststilen. Mädchen lernen in unseren Kursen unangenehme und bedrohliche Situationen wahrzunehmen und sich effektiv dagegen zu wehren. Den eigenen Fähigkeiten vertrauen zu lernen und ein positives Körper- und Selbstwertgefühl zu entwickeln, ist Zielsetzung aller Kurse.

Prospekt Mädchenprogramm auf Anfrage!

Selbstverteidigung · Kampfsport · Gesundheitssport

SVF e.V.

Kursprogramm 1 / 2010

Kontakt und Information
Telefon 030 – 7819432
Mail: buero@svf-berlin.de
www.svf-berlin.de

Büro und Trainingsräume
Hauptstr. 9, 10827 Berlin

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

Bankverbindung SVF e.V.
 Bank für Sozialwirtschaft - BLZ 100 205 00 - Konto 32 705 00

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

Selbstverteidigung für Frauen e.V.