

# Starke Frauen braucht das Land

## Frauenselbstverteidigungskurs

**Ziele:** - Erhöhe Deine Selbstsicherheit  
- Lerne richtiges Verhalten und wichtige Techniken  
- Verbessere Deine Fitness  
- Selbstverteidigung - was erlaubt das Gesetz?

**Wer:** - Mädchen und Frauen ab 16 Jahre,  
max. 16 Kursteilnehmer

**Wann:** 10 Trainings a' 1 Stunde, Dienstags  
19.00-20.00, ab **24. August 2010**

**Wo:** Fitnessstudio Inform, Grohsteig 3, 12679 Bln

**Was benötigen Sie:** -bequeme robuste Sportkleidung, Turnschuhe mit hellen und sauberen Sohlen  
-und vor allem Lust auf Bewegung und den Willen sich zu stärken

**Trainer:** Dirk Zimmermann, Shotokan-Karate 3.Dan, Trainer seit 22 Jahren

**Kursgebühr:** 80,- € für 10 Kursstunden

**Anmeldung:** telefonisch oder per e-mail bis **31.07.10**

Anmeldung wird nach Eingang der Anzahlung gültig. Die Anzahlung in Höhe von 50,- € ist in BAR bis zum 31.07.10 zu leisten.

Es steht nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung. Bei Meldungen über die zur Verfügung stehende Anzahl hinaus, entscheidet der Zeitpunkt des Eingangs der Anmeldung.

Im Falle eines Teilnehmerrücktritts wird die Anzahlung als Ersatzleistung für entstandenen Aufwendungen einbehalten. Wird der Kurs mangels Teilnehmerzahl abgesagt, wird der bereits bezahlte Anzahlung unverzüglich zurückerstattet.

**Kontakt:** Andreas Förster, Fitnessstudio INFORM;  
Tel. 9339571; e-mail: fitness-inform@web.de



**Sauna & Fitness**  
für Körper und Geist

## Wie finden Sie uns: Grohsteig 3, 12679 Berlin

**Tram 8**  
Jan Petersen Str.  
350 m Fußweg

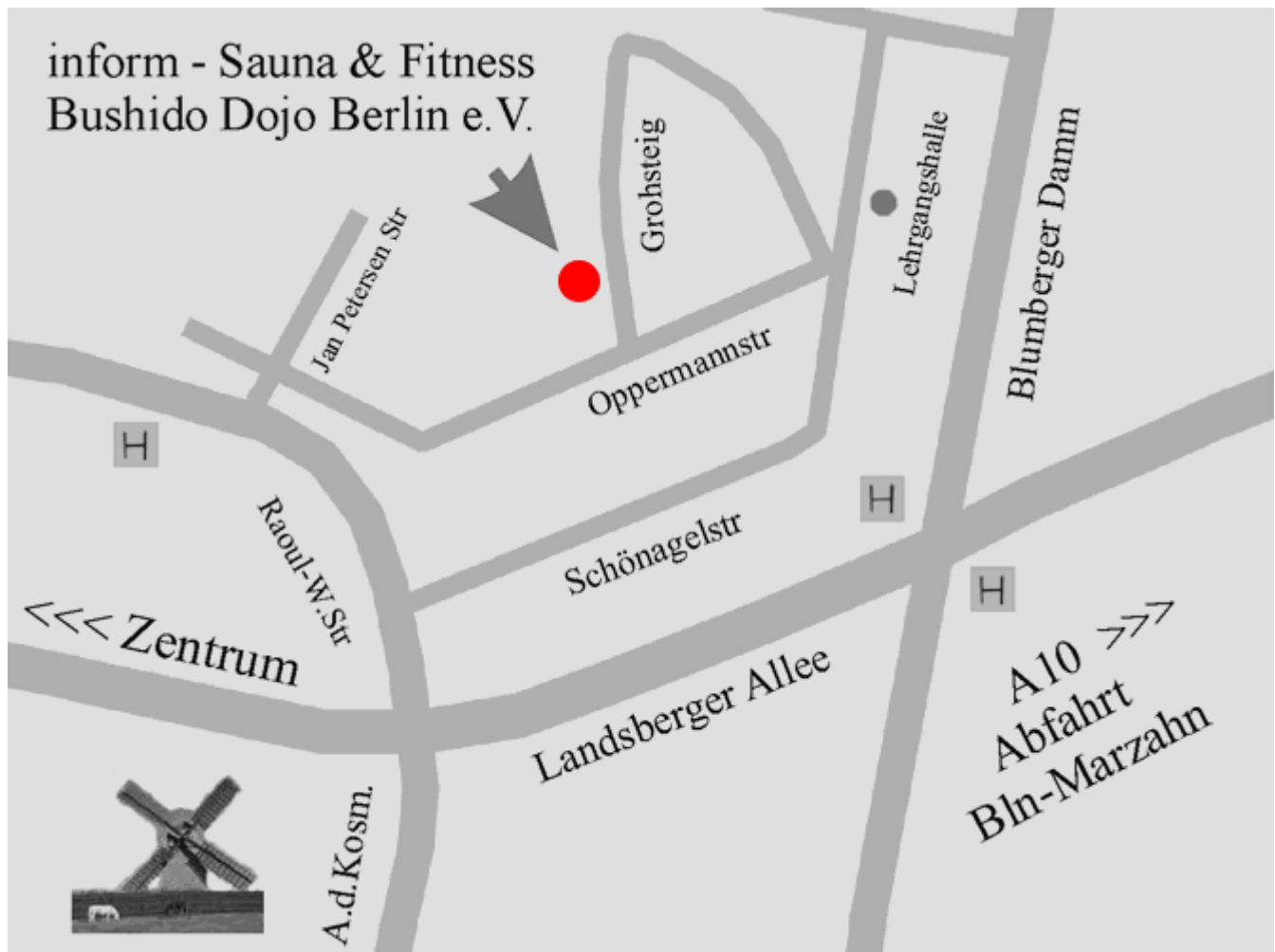
**Bus X54**  
Jan Petersen Str.  
350 m Fußweg

**Bus 195**  
Landsberger Allee/Blumberger Damm  
450 m Fußweg

**Tram 6**  
Jan Petersen Str.  
350 m Fußweg

**Bus 197**  
Rudolf-Leonhard-Str.  
500 m Fußweg

**Bus X69**  
Rudolf-Leonhard-Str.  
500 m Fußweg



[www.fitness-inform-berlin.de](http://www.fitness-inform-berlin.de)  
[www.bushido-dojo.de](http://www.bushido-dojo.de)



**Sauna & Fitness**  
für Körper und Geist

