



Ansprechpartnerin:  
Claudia Bergrath  
0175 4139775  
[ju-jitsu@psv-koeln.de](mailto:ju-jitsu@psv-koeln.de)

## **Informationen**

### **Selbstbehauptungskurs für Frauen ab 14 Jahren**

im Polizei-Sportverein Köln, Abteilung Ju-Jitsu  
in Zusammenarbeit mit dem  
Kriminalkommissariat Vorbeugung Köln

#### Theoretischer Teil

Durchführung durch: Frau Claudia Sobotta  
Ort: Polizeipräsidium Köln, Walter-Pauli-Ring 2-4, 51103 Köln  
Treffen in der Eingangshalle  
KVB Haltestelle: Kalk Post  
S-Bahn Haltestelle: Trimbornstraße  
PKW: Parkhaus neben dem Polizeipräsidium

#### Praktischer Teil

mittwochs u. freitags von 19.00 bis 21.00 Uhr  
Durchführung durch: Frau Claudia Bergrath  
Ort: Sporthalle des Irmgardis-Gymnasiums (graue Tür, am Ende der  
Parkplatzreihe)  
Mörikestraße / Ecke Bayenthalgürtel, 50968 Köln  
PKW: Parkplätze genügend vorhanden

#### Anmeldung

- Anmeldebogen ausfüllen und an die auf dem Bogen angegebene Anschrift oder E-Mail-Adresse senden.
- Die Überweisung des Kostenbeitrags in Höhe von **60,- €** muss zeitnah (innerhalb zwei Wochen) nach der Anmeldung erfolgen, ansonsten verliert die Anmeldung ihre Gültigkeit.  
**Sparkasse KölnBonn, IBAN: DE03 3705 0198 1930 0709 56**  
Bitte im Verwendungszweck den Namen der Teilnehmerin und den Kurs angeben.
- Erst nach Zahlungseingang erfolgen eine Teilnahmebestätigung und die Aufnahme in unsere Teilnehmerliste.

#### Zur Beachtung für den praktischen Teil

- Bitte lockere Sportkleidung mitbringen (z.B. Trainings-, Jogginganzug oder ähnliches)
- Schmuck jeglicher Art stört bei den Übungen und kann zu Verletzungen führen  
Nicht abnehmbarer Schmuck wie z. B. Piercing ist abzukleben
- Vorzugsweise wird barfuß trainiert, leichte Hallenschuhe sind akzeptabel
- Getränk (am besten Wasser) und Handtuch mitbringen
- Umkleide- und Duschräume stehen zur Verfügung