



Ansprechpartnerin:
Claudia Bergrath
0175 4139775
ju-jutsu@psv-koeln.de

Informationen zum Selbstbehauptungskurs für Frauen ab 14 Jahren

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

Praxis-Einheiten 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 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

- 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