

Selbstverteidigung für Frauen

am **07.11.2026** von 13:30 - 17:15 Uhr



Effektiver Selbstschutz!

Gefahren erkennen!

Grenzen setzen!

Stärke zeigen!

Sicher auftreten!

Selbstbewusst handeln!

Ort: Sporthalle Ciervisti
Fuhrstraße 40
39261 Zerbst/Anhalt

Zeiten: 1. Einheit: 13:30 Uhr – 14:15 Uhr
2. Einheit: 14:30 Uhr – 15:45 Uhr
3. Einheit: 16:00 Uhr – 17:15 Uhr
Einheiten aufeinander aufbauend

Trainer: Tino Kunze
Holger Jansen
Manuela Schmelzer
Mathias Schmelzer
Tom Hanebutte

Verpflegung: Kleiner Imbiss in der Halle

Kosten: 15,00 €

Teilnahme: ab 16 Jahren

Anschließend kann an einer
Yoga-Einheit teilgenommen werden.

Veranstalter:
PSV Anhalt Zerbst e.V. – Abteilung Karate

Weitere Infos + Anmeldung bei:
Mail: karate-psv@web.de
Manuela Schmelzer tel.: 0152/31806930



PSV ANHALT-ZERBST E.V.

Mit der Teilnahme an dieser Veranstaltung erklären sich die Teilnehmer*innen mit der elektronischen Speicherung ihrer Daten und deren Veröffentlichung in Aushängen, im Internet und in sonstigen Publikationen einverstanden. Gleiches gilt für Bilddokumentationen. Die Haftung wird im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen übernommen. (Änderungen sind vorbehalten.)

