

## Selbstverteidigung für Frauen

Ziel des Trainings ist es, das Bewusstsein für eine Gefahrensituation zu schaffen und wie eine solche möglichst vermieden werden kann. Für einen drohenden, oder auch nicht zu vermeidenden Angriff, sollen Grundlagen für eine effektive und möglichst schnelle Verteidigung gelehrt und durch immer wieder kehrendes Training verinnerlicht werden.

### TERMINE:

### SPORTSTÄTTEN:

### WEITERE INFOS:

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.  
Berger Straße 294, 60385 Frankfurt  
Telefon 069 / 4600040  
Email: [info@tgbornheim.de](mailto:info@tgbornheim.de)  
[www.tgbornheim.de](http://www.tgbornheim.de)

### Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag - Freitag  
8.00 bis 12.00 Uhr  
15.00 bis 20.00 Uhr