

**VBW Hackenheim e.V.**

**Programm  
Januar – Juli 2015**



Vorsitzende

Marita Trautmann  
Rieslingweg 21  
55546 Hackenheim

Tel.: 0671/63716

Fax: 0671/63716

[marita.trautmann@gmx.de](mailto:marita.trautmann@gmx.de)

Stellvertretende Vorsitzende

Roswitha Singer

Hauptstraße 53  
55546 Hackenheim

Tel.: 0671/63372

Fax: 0671/7947986

[egon.singer@gmx.de](mailto:egon.singer@gmx.de)

Kassiererin

Walburga Ott  
Im Pflöckgarten 13  
55546 Hackenheim

Tel.: 0671/63877

Fax: 0671/7948105

[walburga-ott@gmx.net](mailto:walburga-ott@gmx.net)

Bankverbindung

Sparkasse Rhein Nahe  
IBAN: DE 49 5605 0180 0003015161  
BIC: MALADE51KRE

**Ich wehre mich - ich bin kein Opfer (Selbstbehauptungs- und Verteidigungskurs)** 3026/1

Leitung: Carsten Dreher (Nahkampfübungsleiter Cheong Do e.V. Bad Kreuznach)

Beginn: 04.03.2015, 18:30 Uhr

Dauer: 6 x Einheiten zu je 90 Minuten

Raum: Pfarrsaal, Hackenheim

Kosten: 50,00 €

Anmeldung: Marita Trautmann Tel 0671/63716

Weibliche Jugendliche ab 16 Jahren und Frauen können lernen bedrohliche Situationen zu erkennen und diese durch Stärkung des Selbstvertrauens auch schon im Vorfeld abzuwenden oder sich zu verteidigen. Kommunikation und Strategie, Flucht als Ausweg sowie rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung sind integraler Bestandteil des Lehrgangs. Es werden Selbstverteidigungstechniken eingeübt. Nach Beendigung des Kurses erhält jede Teilnehmerin eine Urkunde. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.



**Leichte Frühjahrsküche**

3070/1

Leitung: Edith Theis

Beginn: 20.03.2015, 19:00 Uhr

Dauer: 1 x Einheit zu je 240 Minuten

Raum: Pfarrsaal, Hackenheim

Kosten: 12,00 € incl. Zutaten

Anmeldung: Walburga Ott Tel 0671/63877

Das genaue Menü wird noch rechtzeitig bekannt gegeben.

