

# Polizei-Sportverein Köln 1922 e.V.

Abteilung Ju-Jutsu

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

## Informationen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahren

im Polizei-Sportverein Köln, Abteilung Ju-Jutsu  
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

Durchführung durch: Frau Claudia Bergrath-Nießen  
Ort: Sporthalle des Irmgardis Gymnasiums (graue Tür, am Ende der  
Parkplatz-Reihe)  
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 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