

SELBSTVERTEIDIGUNG / SELBSTBEHAUPTUNG

VON & FÜR

FRAUEN

**DU DARFST DICH WEHREN!
WIR ZEIGEN DIR WIE!**



WORKSHOP

05 JULI 2026

BEGINN UM 10:00 - 16:00 UHR

**BUDO-KELLER
HEINRICH-HERMANN-STR. 5
BONLANDEN/FILDERSTADT**

Für Budo-Keller Mitglieder 5 €
(Freunde/Familie von Mitgliedern 5 €)
Für Nicht-Mitglieder 15 €

**KEINE VORERFAHRUNG NÖTIG /
JEDES ALTER WILLKOMMEN**

WAS DU LERNEN WIRST

- WANN BEGINNT SELBSTVERTEIDIGUNG
- STÄRKUNG DER SELBSTBEHAUPTUNG
- UMGANG MIT ALLTAGSSITUATIONEN
- TECHNIKEN SCHNUPPERN

ANMELDUNG /
WEITERE INFOS:



+49 1514 2316441



@UNBREAK_HER_