

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 /

WAS DU LERNEN WIRST

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

ANMELDUNG /
WEITERE INFOS:

