



Gewalt gegen Frauen - Nicht mit uns!

Crashkurs Selbstverteidigung **nur für Frauen** im Budokan

am Sonntag, 10. März 2024, von 09.00 – 12.00 Uhr

Turnhalle Münchner Str. 74a, hinter der Grundschule an der Bahnhofstr., 85774 Unterföhring
Budokan Unterföhring e.V., Traditionelles Karate

Wie in den vergangenen Jahren auch, bietet der Budokan, die Kampfkunstschule für traditionelles Karate in München und in Unterföhring, wieder einen Crashkurs in Selbstverteidigung nur für Frauen an.

Zum Internationalen Frauentag wollen wir am 10.03.24 von 09.00 – 12.00 Uhr alltägliche Situationen durchspielen. Wie verhält man sich gewaltpräventiv? Wie verteidigt man sich wirkungsvoll bei akuter Gefährdung durch realistische und einfache Techniken?

Unser Kurs richtet sich an alle weiblichen Interessenten von ca. 14 – 84 Jahren und erfordert keinerlei Vorkenntnisse!

Eintritt frei! Bitte mitbringen: Jogginghose, T-Shirt, gute Laune!
Mütter mit Töchtern herzlich willkommen!
Kaffee und Kuchen in der Pause - Spende in die Kaffeekasse erbeten

Anmeldung per E-Mail bitte an:

kontakt@kampfkunstschule-budokan.de



Budokan Unterföhring e.V.
Traditionelles Karate
Michael Fütterer, Vors.
Birkenstr. 2, 85774 Unterföhring
www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de
Tel. 0172 / 821 68 96

