



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate in München und Unterföhring

Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort:

Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit:

Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer:

Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate in München und Unterföhring

Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort:

Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit:

Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer:

Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate in München und Unterföhring

Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort:

Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit:

Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer:

Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate in München und Unterföhring

Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate in München und Unterföhring

Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort:

Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit:

Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer:

Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate in München und Unterföhring

Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort:

Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit:

Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer:

Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate in München und Unterföhring

Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort:

Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit:

Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer:

Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



BUDOKAN

Traditionelles Karate in München und Unterföhring

Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort:

Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit:

Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer:

Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März lädt der Budokan wieder ein zu einem Crash-Kurs

Selbstverteidigung - Nur für Frauen!



Ort: Halle Münchner Str. 74a,
85774 Unterföhring

Zeit: Sonntag, 15.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmer: Frauen und Mädchen ab ca. 12 Jahren,
gerne auch Mütter mit ihren Töchtern!

Das Trainerteam des Budokan vermittelt einfache und praktisch anwendbare Techniken zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Insbes. werden gezeigt: Abwehr von Griffen, Schlägen, Umklammerungen usw., bis hin zu Bodenkampf

Mitbringen: Normale Trainingssachen, gute Laune!

Kosten: Frei!

Kaffee und Kuchen in der Pause (Spendendose)

Rückfragen: Ch. Gembe, +49 160 944 50 978
Trainer u. Vorstand im Budokan

Anmeldung erbeten an: [info\(at\)kampfkunstschule-budokan.de](mailto:info(at)kampfkunstschule-budokan.de)



Filmen und Photographieren ist nicht gestattet (wird durch den Veranstalter nach gültiger DSGVO durchgeführt)! Mit der Teilnahme erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis zur Veröffentlichung von Gruppenphotos usw. in den einschlägigen Verbands- u. Vereinsmedien.

Haftungsausschluss!

www.kampfkunstschule-budokan.de

Auf Facebook oder Instagram: Budokan München

Karate • Tradition • Erleben • Stärke