



# Karate Dojo Rüsselsheim

## Selbstverteidigung für Frauen

Ab Donnerstag 17.11.2022, 20:00 – 21:30 Uhr,  
Borngrabenschule, Im Apfelgarten 3, 65428 Rüsselsheim am Main



**Wehr Dich !!! Selbstverteidigung beginnt im Kopf !!!**

Kursleiter: Horst Heinz, 3.Dan, & Rosemarie Grüning, 1.Dan  
4 Einheiten kosten 25 €

Inhalte:

Selbstbehauptung – Selbstvertrauen – Selbstverteidigung  
Gefahren Erkennen

Lockere Kleidung, Turnschuhe oder Hallenschuhe,

Info : <https://karate-ruesselsheim.de/>

(Der Ausrichter und Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Personen bzw. Sachschäden)