

# BRUCHSALER BUDO CLUB



- Effektive Techniken
- Leicht zu erlernen
- Wirkungsvoll
- Selbstbewusst auftreten
- Praxisnah
- Risiken minimieren
- Training in der Gruppe
- Für Frauen und Männer



Du hast keine Kampfsporterfahrung, aber willst wissen, wie du dich im Notfall verteidigen kannst?

In diesem Training lernst du einfache, aber wirkungsvolle Techniken, mit denen du dich schnell und sicher aus gefährlichen Situationen befreien kannst.

Dieses Training ist ideal für alle, die sich sicherer fühlen und selbstbewusst handeln möchten. Unabhängig von Alter oder Fitnesslevel – hier zählt vor allem die richtige Technik, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Einstiegskurs **Selbstverteidigung**

Teilnahme ab 16 Jahren

**Beginn 11. März 2025 dienstags 19 – 20:30 Uhr**

Bei Bedarf und entsprechender Gruppengröße besteht die Möglichkeit einer separaten Frauengruppe.

1. Bruchsaler Budo Club e.V., Schwetzinger Str. 56, 76646 Bruchsal



Informationen und  
Anmeldung

telefonisch unter  
07251 / 83 8 38

oder  
per Mail

[info@bruchsaler-budoclub.de](mailto:info@bruchsaler-budoclub.de)

