

# Jede kann sich wehren!

## Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Frauen

### Angst lähmt - Mut befreit!

Auf dem Nachhauseweg, am Arbeitsplatz, beim Date oder mit Bekannten... immer wieder erleben wir Situationen, in denen wir uns unsicher oder sogar bedroht fühlen und nicht wissen, wie wir reagieren sollen.

In diesem Kurs können Frauen durch eine Kombination von körperlichen Techniken und Selbstbehauptungsstrategien lernen, unangenehme oder bedrohliche Situationen schon im Vorfeld zu erkennen und zu entschärfen - und sich notfalls bei einem Angriff wirkungsvoll verteidigen.

Durch Übungen zur Körpersprache, Rollenspiele und mentalem Training wird das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten der Gegenwehr geschult und gestärkt – denn **jede Frau** und **jedes Mädchen** kann sich wehren und hat **ihre Möglichkeiten** der Gegenwehr! Außerdem werden wir uns durch Gespräche und Informationen mit dem Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen auseinandersetzen.

Es erwartet euch ein spannender Kurs mit viel Power und Spaß!

Der Kurs setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus und ist für Frauen ab 16 Jahre geeignet. Trainerin ist Renate Rommel.



**Termin:** **Kompaktkurs mit 3 Einheiten:**  
**02.10.2026, 06.11.2026, 04.12.2026**  
jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr

**Ort:** Budo-Keller Bonlanden  
Heinrich-Hermann-Str. 5  
70794 Filderstadt  
[www.budo-keller.de](http://www.budo-keller.de)

**Kursgebühr:** 75 €  
(Vorabüberweisung nach Anmeldebestätigung)

**Infos und  
Anmeldung:** [www.budo-keller.de/Kurse/  
SV-Training-Frauen/](http://www.budo-keller.de/Kurse/SV-Training-Frauen/)

**Kursleiterin:** **Renate Rommel**  
Selbstbehauptungs- und  
Selbstverteidigungstrainerin  
(bei Fragen zum Kursinhalt:  
[info@jede-kann-sich-wehren.com](mailto:info@jede-kann-sich-wehren.com)  
oder 0711/78 25 703)



# Jede kann sich wehren!

## Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Frauen

### Angst lähmt - Mut befreit!

Auf dem Nachhauseweg, am Arbeitsplatz, beim Date oder mit Bekannten... immer wieder erleben wir Situationen, in denen wir uns unsicher oder sogar bedroht fühlen und nicht wissen, wie wir reagieren sollen.

In diesem Kurs können Frauen durch eine Kombination von körperlichen Techniken und Selbstbehauptungsstrategien lernen, unangenehme oder bedrohliche Situationen schon im Vorfeld zu erkennen und zu entschärfen - und sich notfalls bei einem Angriff wirkungsvoll verteidigen.

Durch Übungen zur Körpersprache, Rollenspiele und mentalem Training wird das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten der Gegenwehr geschult und gestärkt – denn **jede Frau** und **jedes Mädchen** kann sich wehren und hat **ihre Möglichkeiten** der Gegenwehr! Außerdem werden wir uns durch Gespräche und Informationen mit dem Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen auseinandersetzen.

Es erwartet euch ein spannender Kurs mit viel Power und Spaß!

Der Kurs setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus und ist für Frauen ab 16 Jahre geeignet. Trainerin ist Renate Rommel.



**Termin:** **Kompaktkurs mit 3 Einheiten:**  
**02.10.2026, 06.11.2026, 04.12.2026**  
jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr

**Ort:** Budo-Keller Bonlanden  
Heinrich-Hermann-Str. 5  
70794 Filderstadt  
[www.budo-keller.de](http://www.budo-keller.de)

**Kursgebühr:** 75 €  
(Vorabüberweisung nach Anmeldebestätigung)

**Infos und  
Anmeldung:** [www.budo-keller.de/Kurse/  
SV-Training-Frauen/](http://www.budo-keller.de/Kurse/SV-Training-Frauen/)

**Kursleiterin:** **Renate Rommel**  
Selbstbehauptungs- und  
Selbstverteidigungstrainerin  
(bei Fragen zum Kursinhalt:  
[info@jede-kann-sich-wehren.com](mailto:info@jede-kann-sich-wehren.com)  
oder 0711/78 25 703)

