



Frauen Selbstverteidigung

Lerne Dich zu schützen!

Wir machen Dich stark und selbstbewusst.

Selbstbewusstsein
stärken

Effektive
Selbstverteidigung

Grundlagen
erlernen

Gefahren
erkennen

Praktische
Übungen



Wann? Freitags 18:30-20:00
05.09. bis 10.10.2025

Wo? VfB Studio 2
Hennes-Weisweiler-Weg 2
50374 Erftstadt

Preis? 80€



Interesse geweckt?

info@vfberftstadt.de
02235 - 71830

Deine Trainer:

Stephanie Heinrich (2. Dan, Jiu Jitsu)
Christoph Oberhofer (1. Dan, Jiu Jitsu)
Kai Eckert (1. Dan, Jiu Jitsu)
Krisztina Kasapoglu (5. Kyu, Jiu Jitsu)
Lars Reutter (5. Kyu, Jiu Jitsu)