



FRÜHSTÜCK & SELBSTVERTEIDIGUNG IM FRAUENCAFÉ

Mach dich stark!



MO. 1.12.2025

mit Ronja Schreurs
Selbstverteidigungstrainerin



9-10 Uhr
Frühstück

Frauen und Mädchen
Selbstverteidigung
und Sport e.V.

10-12 Uhr
**Selbstverteidigung
für Frauen**



DRK-Haus, Steintor 1, Telgte