



Pallas SV-Kurse Pallas cours d'autodéfense

[Diverse Angebote](#)

2011

Die Pallas SV-Kurse werden laufend aktualisiert /23.02.2011

Die Anmeldung erfolgt direkt bei der Kursleitung!
Zusatzinformationen bei der Kursleitung anfordern!

La liste est mise à jour chaque semaine/23.02.2011

L'annonce se fait directement au près de la direction de cours!

Datum	Date	KT CT	Ort Lieu	Wer Qui	Alter Âge	Zeit/ Tag Heure/ Jour	Kosten Prix	Sprache Langue	Anz.Lek. No.Leç	offen/ geschl. Ouvert/ Fermé	Leitung Anmeldung Annonce	Direction	Tel.	Tél.	Kursart Cours
-------	------	----------	-------------	------------	--------------	--------------------------------	----------------	-------------------	--------------------	---------------------------------------	---------------------------------	-----------	------	------	------------------

Jahrestraining/Einstieg jederzeit möglich

Une fois par lundi	mois le	FR	Fribourg	toutes	tous les âges	lu 20.15-21.45	contacter la direction	français/ allemand	tous l'année	ouvert	Manuela Jungo et Reynald manuela.jungo@bluewin.ch		079 829 78 80		raffraîchir tes connaissances en auto- défense
einmal im Monat immer Montags		FR	Fribourg	Alles	jedes Alter	Mo 20.15-21.445	Kursleitung anfragen	deutsch/ französisch	über das ganze Jahr	offen	Manuela Jungo et Reynald manuela.jungo@bluewin.ch		079 829 78 80		Auffrischungs-kurse
Repetitions-, Nachhol-und Spezialtrainings Monatlich		ZH	Zürich	Frauen/Mädchen	jedes Alter	jeden 1. Dienstag im Monat	30.-	deutsch	über das ganze Jahr	offen	S. Bren silvia.bren@bluewin.ch		044/742 28 01		Repetitions-, Nachhol- und Spezialtrainings Monatlich
Monatliches Selbst- verteidigungs- und Selbstbehauptungs- Training ab 31.1.2011		LU	Luzern	Frauen/Mädchen	jedes Alter	jeden letzten Montag im Monat	290.-	deutsch	siehe Ausschreibung	offen	A. Gehrig gehrig@bluewin.ch.		041/980 57 27 079/832 09 07		Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung
23. oct. 2010- 10. sept. 2011 Cours de consolidation 2011		FR	Fribourg	femmes victimes de violences qui ont suivi le cours de base	tous les âges	12 après-midi (voir l'annonce)	voir l'annonce	français	12 après-midi	ouvert	N. Uhlmann natalie.uhlmann@pallas.ch www.praeventionsarbeit.ch		079/445 41 36		Cours de consolidation



Kurse Februar 2011

28.02.2011- 23.05.2011	ZH	Bachenbülach	andere Zielgruppe	14-18 Jahre	Mo 18.30-20.00	160.-	deutsch	10 Lektionen	offen	R. Richter raffaella.richter-maechler@hispeed.ch	044 8625670	Grundkurs
---------------------------	-----------	--------------	-------------------	-------------	-------------------	-------	---------	--------------	-------	---	-------------	-----------

Kurse März 2011

02.03.2011 - 23.03.2011	ZH	Zürich	Frauen	ab 16	Mi 12.00 13.30	120.-	deutsch	4 Lektionen	offen	Silvia Bren silvia.bren@pallas.ch	044 742 28 01	Grundkurs
04.03.2011- 15.04.2011	ZH	Zürich	Mädchen	9-12 Jahre	Fr 15.30-17.15	170.-	deutsch	7 Lektionen	offen	K. Bega-Eisenring katharina.eisenring@hispeed.ch	044 463 46 30	Grundkurs
08.03.11- 19.04.11	ZH	Volketswil	Mädchen	7- 9 Jahre	Di 17.15 -18.45	80.-	deutsch	7 Lektionen	offen	Renata Hunziker renata.hunziker@pallas.ch	052 385 27 77	Grundkurs
09.03.2011- 23.03.2011	AG	Oberwil-Lieli	Mädchen	10-12 Jahre	Mi 15.15-18.15	140.-	deutsch	6 Lektionen	offen	S. Bren silvia.bren@bluewin.ch	044/742 28 01	Grundkurs
10.03.2011- 26.05.2011	ZH	Dietikon/Schul- haus Steinmüli	Mädchen	10-14 Jahre	Do 17.00-18.30	50.-	deutsch	10 Lektionen	offen	S. Bren silvia.bren@bluewin.ch	044/742 28 01	Grundkurs
11.03.2011	AG	Grenchen	Mädchen	11-14 Jahre	Fr 17.00-19.00	150.-	deutsch	7x 1.45 Std.	offen	Ch. Paratore christine.paratore@besonet.ch	032 641 30 73 079 319 46 83	Grundkurs
12./19./26. März 2011	SO	Lostorf SBH	Kinder	6-8 Jahre	Sa 8.30-11.30	90.-	deutsch	9 Std.	offen	M.T. Wyss mth_wyss@bluewin.ch	062/298 19 05	Grundkurs
16.03.2011- 30.03.2011	AG	Bremgarten	Mädchen	7-9 Jahre	Mi 13.30- 16.00/14.00	160.-	deutsch	8 Lektionen	offen	S. Emch suzanne.emch@pallas.ch	056/633 92 02	Grundkurs
16.03.2011- 04.05.2011	LU	Hergiswil bei Willisau	Mädchen	ab ca. 9 Jahren	Mi 14.00-15.15	120.-	deutsch	8 Lektionen	offen	A. Gehrig gehrig@bluewin.ch.	041/980 57 27 079/832 09 07	Grundkurs
17.03.2011- 12.05.2011	LU	Luzern	Frauen	ab 16 Jahren	Do 17.45-19.00	200.-	deutsch	8 Lektionen	offen	A. Gehrig gehrig@bluewin.ch	041/980 57 27 079/832 09 07	Grundkurs
17.03.2011	LU	Meggen	Mädchen	Sek a/b/c	Do u. Fr	Schule	deutsch	Stundenplan	geschlossen	A. Gehrig gehrig@bluewin.ch.		Grundkurs
19./26.03.11	ZH	Volketswil	Mädchen	10 -12 Jahre	Sa. 09.30 - 16.30	80.-	deutsch	8 Lektionen	offen	Renata Hunziker renata.hunziker@pallas.ch	052 385 27 77	Grundkurs



Kurse April 2011

02./03.April 2011 Kurs 1	FR	Freiburg	Frauen mit Gewalterfahrung	ab 16 Jahren	Sa/So Sa 10.00-18.00 So 10.00-16.30	230.- (wird von der Opferhilfe übernommen)	deutsch	Weekend	offen	N. Uhlmann natalie.uhlmann@pallas.ch www.praeventionsarbeit.ch	079/445 41 36	Spezialkurs f. Frauen mit Gewalterfahrung
02./03.April 2011 cours 1	FR	Fribourg	femmes qui sont victimes de violences ou qui l'ont été	partir de 16 ans	Sa/Di Sa 10.00-18.00 Di 10.00-16.30	230.- (payés par le centre LAVI)	francais	Weekend	ouvert	N. Uhlmann natalie.uhlmann@pallas.ch www.praeventionsarbeit.ch	079/445 41 36	Cours pour des femmes qui sont victimes de violences ou qui l'ont été
02./03.April 2011	AG	Bremgarten	Mädchen	10-13 Jahre	Sa/So Sa 10.00-15.00 So 10.00-14.00	200.-	deutsch	Weekend	offen	S. Emch suzanne.emch@pallas.ch	056/633 92 02	Grundkurs
12.04.-31.05.2010	LU	Marbach	Girls	ab 12 Jahren	Di 16.30-18.00	k. Angaben	deutsch	6 Lektionen	offen	A. Gehrig gehrig@bluewin.ch.	041/980 57 27 079/832 09 07	Grundkurs
28.04.2011- 01.06.2011	TG	Warth	Mädchen	11-14 Jahre	Do 18.15-20.45	150.-	deutsch	6x2,5 Std.	offen	B. Holzer info@wegohneangst.ch	071/640 09 72	Grundkurs

Kurse Mai 2011

17.5. - 7.6.2011	ZH	Zürich	Frauen	ab 16	Di 18.00 - 19.30	120.-	deutsch	4 Lektionen	offen	Silvia Bren silvia.bren@pallas.ch	044 742 28 01	Grundkurs
17.05.2011	ZH	Zürich	Frauen	ab 16 Jahren	Di 20.00-21.30	240.-	deutsch	8 Lektionen	offen	S. Bren silvia.bren@bluewin.ch	044/742 28 01	Grundkurs



Kurse Juni 2011

04./05.Juni 2011	AG	Bremgarten	Mädchen	10-13 Jahre	Sa/So Sa 10.00-15.00 So 10.00-14.00	200.-	deutsch	Weekend	offen	S. Emch suzanne.emch@pallas.ch	056/633 92 02	Grundkurs
08.06.2011- 22.06.2011	AG	Bremgarten	Mädchen	7-8 Jahre	Mi 13.30/14-16.00	160.-	deutsch	8 Lektionen	offen	S. Emch suzanne.emch@pallas.ch	056/633 92 02	Grundkurs

Kurse Juli 2011

Kurse werden laufend aktualisiert!

Kurse August 2011

19.08.2011	ZH	Urdorf	Mädchen	12-16 Jahre	Do 09.00-17.00	gratis Schule	deutsch	4 Lektionen	offen	S. Bren silvia.bren@bluewin.ch	044/742 28 01	Schnupperkurs
------------	-----------	--------	---------	-------------	-------------------	---------------	---------	-------------	-------	-----------------------------------	---------------	---------------



Kurse September 2011

03./04.Sept. 2011	AG	Bremgarten	Mädchen	10-13 Jahre	Sa/So Sa 10.00-15.00 So 10.00-14.00	200.-	deutsch	Weekend	offen	S. Emch suzanne.emch@pallas.ch	056/633 92 02	Fortsetzungskurs
07.09.2011- 14.09.2011	AG	Bremgarten	Mädchen	7-9 Jahre	Mi 13.30-16.00	100.-	deutsch	5 Lektionen	offen	S. Emch suzanne.emch@pallas.ch	056/633 92 02	Fortsetzungskurs
13.09.2011	ZH	Zürich	Frauen	ab 16 Jahren	Di 20.00-21.30	240.-	deutsch	8 Lektionen	offen	S. Bren silvia.bren@bluewin.ch	044/742 28 01	Grundkurs
17./18. Sept. 2011 Kurs 2	FR	Freiburg	Frauen mit Gewalterfahrung	ab 16 Jahren	Sa/So Sa 10.00-18.00 So 10.00-16.30	230.- (wird von der Opferhilfe übernommen)	deutsch	Weekend	offen	N. Uhlmann natalie.uhlmann@pallas.ch www.praeventionsarbeit.ch	079/445 41 36	Spezialkurs f. Frauen mit Gewalterfahrung
17./18.sept. 2011 cours 2	FR	Fribourg	femmes qui sont victimes de violences ou qui l'ont été	partir de 16 ans	Sa/Di Sa 10.00-18.00 Di 10.00-16.30	230.- (payés par le centre LAVI)	français	Weekend	ouvert	N. Uhlmann natalie.uhlmann@pallas.ch www.praeventionsarbeit.ch	079/445 41 36	Cours pour des femmes qui sont victimes de violences ou qui l'ont été
26.09.2011	AG	Bremgarten	Mädchen	10-12 Jahre	Sa 10.00-15.00	120.-	deutsch	5 Lektionen	offen	S. Emch suzanne.emch@pallas.ch	056/633 92 02	Fortsetzungskurs

Kurse Oktober 2011

Kurse werden laufend aktualisiert!



Kurse November 2011

05./12./19. November 2011	SO	Erlinsbach SV	Frauen/Mädchen	ab 12 Jahren	Sa 8.30-12.30	170.-	deutsch	12 Stunden	offen	M.T. Wyss mth_wyss@bluemail.ch	062/298 19 05	Grundkurs
06./13. November 2011	SO	Lostorf	Frauen/Mädchen	ab 12 Jahren	So 8.30-15.00	170.-	deutsch	13 Stunden	offen	M.T. Wyss mth_wyss@bluemail.ch	062/298 19 05	Grundkurs
12./13. November 2011	AG	Bremgarten	Frauen	16-50 Jahre	Sa/So 10.00-18.00/15.00	360.-	deutsch	11 Lektionen	offen	S. Emch suzanne.emch@pallas.ch	056/633 92 02	Grundkurs
12./19./26. November 2011	SO	Oberbuchsiten	Frauen/Mädchen	ab 12 Jahren	Sa 14.00-18.00	170.-	deutsch	12 Stunden	offen	M.T. Wyss mth_wyss@bluemail.ch	062/298 19 05	Grundkurs
19.11.2011	AG	Bremgarten	Frauen	16-50 Jahre	Sa 10.00-15.00	200.-	deutsch	5 Lektionen	offen	S. Emch suzanne.emch@pallas.ch	056/633 92 02	Fortsetzungskurs
26.11.2011	AG	Bremgarten	Mädchen	10-13 Jahre	Sa 10.00-16.00	180.-	deutsch	6 Lektionen	offen	S. Emch suzanne.emch@pallas.ch	056/633 92 02	Fortsetzungskurs
27.11.2011	AG	Bremgarten	Mädchen	7-9 Jahre	So 10.00-14.00	120.-	deutsch	4 Lektionen	offen	S. Emch suzanne.emch@pallas.ch	056/633 92 02	Fortsetzungskurs

Kurse im Dezember 2011

10./11. Dez. 2011 Kurs 3	FR	Freiburg	Frauen mit Gewalterfahrung	ab 16 Jahren	Sa/So Sa 10.00-18.00 So 10.00-16.30	230.- (wird von der Opferhilfe übernommen)	deutsch	Weekend	offen	N. Uhlmann natalie.uhlmann@pallas.ch www.praeventionsarbeit.ch	079/445 41 36	Spezialkurs f. Frauen mit Gewalterfahrung
10./11.décembre 2011 cours 3	FR	Fribourg	femmes qui sont victimes de violences ou qui l'ont été	partir de 16 ans	Sa/Di Sa 10.00-18.00 Di 10.00-16.30	230.- (payés par le centre LAVI)	français	Weekend	ouvert	N. Uhlmann natalie.uhlmann@pallas.ch www.praeventionsarbeit.ch	079/445 41 36	Cours pour des femmes qui sont victimes de violences ou qui l'ont été