

Stärke
Sicherheit
Selbstvertrauen
Selbstbestimmung
Selbstverteidigung

Anmeldung & Infos

Karin Vonwil
Selbstverteidigungstrainerin
Hünenbergerstr. 45
6330 Cham
078 641 41 02
www.vonwil.ch
www.pallas.ch

Starke Mütter – Starke Töchter Selbstverteidigung



16
TAGE
GEGEN
GEWALT
AN FRAUEN

- Für sich selber eintreten
- Grenzen setzen
- Respekt einfordern
- Eigene Stärke erfahren
- Gefahrensituationen einschätzen
- Effiziente Verteidigungstechniken

Der Workshop findet im Rahmen der Kampagne
«16 Tage gegen Gewalt an Frauen» statt.
www.16tage.ch

Workshop

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die mit Ihren Töchtern (12-18 Jahre) einen Schnupper-Kurs gemeinsam besuchen möchten. Der Kurs setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus.

Datum 1. Dezember 2018

Zeit 9.30h – 12.00h

Ort Cham

Kosten pro Person Fr. 15.00
(Unkostenbeitrag)

Anmeldung

Name

Vorname

Strasse

PLZ & Ort

Tel.

E-Mail

- **Anmeldeschluss: Montag, 19. November 2019**
- **Weitere Infos folgen nach der Anmeldung**
- **Vielen Dank für Ihre Anmeldung**

*Ich hafte nicht für Unfälle während des Kurses.
Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen!*