

## Selbstverteidigung für Mädchen

### Herbstferienkurs 10. – 12.10.2022, 9.00 – 12.00

In diesem Pallas Selbstverteidigungskurs lernst Du Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen. Du erfährst im Training innere Stärke und spürst deine Kraft. Zudem erlernst Du einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken um körperliche Angriffe abzuwehren. Du erhältst am Schluss eine Kursbestätigung.



<b>Datum</b>	Montag, 10. Okt. 2022 – Mittwoch, 12. Okt. 2022 3 x 3 Stunden
<b>Zeit</b>	09.00 – 12.00 Uhr
<b>Ort</b>	Kampfsportcenter Siggenthal Studacherstrasse 15, 5416 Kirchdorf
<b>Alter</b>	Mädchen von 10 – 18 Jahren
<b>Kosten</b>	70 Franken (am ersten Kurstag mitbringen). Bei Absagen nach Anmeldeschluss oder Nichtteilnahme wird die volle Kursgebühr verrechnet.
<b>Kursleitung</b>	Nicole Muri, Pallas-Trainerin für Selbstverteidigung
<b>Sonstiges</b>	Komm in bequemer Kleidung und nimm eine Trinkflasche und ein eigenes Handtuch mit. Wir trainieren Barfuss oder in Socken.
<b>Versicherung</b>	Ist Sache der Teilnehmerin
<b>Anmeldung &amp; Auskunft</b>	E-Mail: <a href="mailto:nicole.mueri@pallas.ch">nicole.mueri@pallas.ch</a> SMS, WhatsApp, Signal: 076 537 20 18
	Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen begrenzt.
<b>Anmeldeschluss</b>	30. September 2022