

**Stärke**  
**Sicherheit**  
**Selbstvertrauen**  
**Selbstbestimmung**  
**Selbstverteidigung**

**pallas**  
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

## Anmeldung & Infos

Karin Vonwil  
Selbstverteidigungstrainerin  
Hünenbergerstr. 45  
6330 Cham  
078 641 41 02  
[www.vonwil.ch](http://www.vonwil.ch)  
[www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)

# Starke Mütter – Starke Töchter Selbstverteidigung



**16**  
**TAGE**  
**GEGEN**  
**GEWALT**  
**AN FRAUEN**

- Für sich selber einstehen
- Grenzen setzen
- Respekt einfordern
- Eigene Stärke erfahren
- Selbstvertrauen stärken
- Gefahrensituationen einschätzen
- Effiziente Verteidigungstechniken

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

[www.frauen-sind-unschlagbar.ch](http://www.frauen-sind-unschlagbar.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** Samstag, 25. Nov. 2023

**Zeit** 09.00h – 12.00h

**Ort** eff-zett, Frauenzentrale  
Tirolerweg 8, Zug

**Leitung** Valerie Ritz, Pallas-Trainerin

**Kosten** Türkollekte

## Anmeldung: Starke Mütter – Starke Töchter

**Telefon** 078 641 41 02

**Mail** [karin.vonwil@bluewin.ch](mailto:karin.vonwil@bluewin.ch)

**Post** **karin vonwil**  
veränderung durch entwicklung  
Hünenbergerstr. 45  
6330 Cham

Name Mutter .....

Name Tochter .....

Natel Mutter .....

E-Mail Mutter .....

- **Anmeldeschluss: Samstag, 11. November 2023**
- **Weitere Infos folgen nach der Anmeldung**
- **Vielen Dank für Ihre Anmeldung**

*Wir haften nicht für Unfälle während des Kurses.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen!*