Pallas
Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Frohes Alter Familientreff
Frauengemeinschaft Rotkreuz

Mut im Kopf
Angst beginnt im Kopf – Mut auch!

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Frauen

In diesem Pallas Selbstverteidigungskurs lernen Sie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.
Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen. Sie üben sinnvolles Verhalten in Belästigungs- und Angstsituationen. Wie können Konflikte entschärft und Angriffe abgewehrt werden? Sie erfahren im Training innere Stärke und spüren Ihre Kraft. Zudem erlernen Sie einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um körperliche Angriffe abzuwehren.

Datum	Montag, 08.01. / 15.01. / 22.01.2024
Zeit	jeweils 19.30-21.30 Uhr
Anzahl	3-mal à 2h
Ort	Verenasaal, Zentrum Dorfmatt, 6343 Rotkreuz
Alter	Frauen ab 18 Jahren
Kosten	100.- CHF (Vereinsmitglieder CHF 90.-)
Kursleitung/Info	Monika Bucher, Pallas Trainerin / www.mut-im-kopf.ch
Mitnehmen	bequeme, sportliche Kleidung und Trinkflasche
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	bis Samstag, 03. Januar 2024 an monika.bucher@pallas.ch / 079 755 94 51