

Selbstverteidigung

für **Frauen** (ab 16 Jahren)

**Neuer Kurs 20.04. / 04.05. / 18.05.2024,
09.00 – 12.00**

Der Pallas Selbstverteidigungskurs beinhaltet:

- Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen
- Gefahren erkennen
- Innere Stärke und Kraft spüren
- Umgang mit Ängsten
- Selbstbehauptung
- Wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken um körperliche Angriffe abzuwehren
- u.v.m.

Du erhältst am Schluss eine Kursbestätigung.



Datum	20.04.2024 / 04.05.2024 / 18.05.2024 3 x 3 Stunden
Zeit	09.00 – 12.00 Uhr
Ort	Kampfsportcenter Siggenthal Studacherstrasse 15, 5416 Kirchdorf
Kosten	120 Franken Bei Absagen nach Anmeldeschluss oder Nichtteilnahme wird die volle Kursgebühr verrechnet.
Kursleitung	Nicole Müri, Pallas-Trainerin für Selbstverteidigung
Sonstiges	Komm in bequemer Kleidung und nimm eine Trinkflasche und ev. Ein Znüni mit. Wir trainieren Barfuss oder in Socken. Garderoben sind vorhanden.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung & Auskunft	E-Mail: nicole.mueri@pallas.ch SMS, WhatsApp, Signal: 076 537 20 18
Anmeldeschluss	07. April 2024