

# pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft  
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen



## 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	<b>Dienstag, 29.10. / 05.11. / 12.11.2024</b>
Zeit	jeweils 19.30-21.30 Uhr
Anzahl	3-mal à 2h
Ort	Verensaal, Zentrum Dorfmat, 6343 Rotkreuz
Alter	<b>Frauen ab 18 Jahren</b>
Kosten	100.- CHF (Vereinsmitglieder CHF 90.-)
Kursleitung/Info	Monika Bucher, Pallas Trainerin / <a href="http://www.mut-im-kopf.ch">www.mut-im-kopf.ch</a>
Mitnehmen	bequeme, sportliche Kleidung und Trinkflasche
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	bis Mittwoch, 23. Oktober 2024 an <a href="mailto:monika.bucher@pallas.ch">monika.bucher@pallas.ch</a> / 079 755 94 51