

Selbstverteidigungs- & Selbstbehauptungskurs für Frauen

In diesem **Pallas-Kurs** lernst du:

- **Grenzen** setzen
- **Respekt** einfordern
- eigene **Stärke** erfahren
- **Selbstvertrauen** stärken
- **Gefahrensituationen** einschätzen
- effiziente **Verteidigungstechniken**



Kursdatum:	Montag 20. Oktober 2025 danach jeweils Montag, 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11.
Zeit:	jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr
Anzahl:	6-mal à 90 Minuten
Gruppengrösse:	min. 6 , max. 16 Teilnehmerinnen
Ort:	Aikido Sursee, Allmendstrasse 11, 6210 Sursee
Alter:	für Frauen jeden Alters
Kosten:	180.- CHF
Kursleitung:	Valerie Ritz , Pallastrainerin
Mitnehmen:	bequeme Sportkleidung, Handtuch, Trinkflasche
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmerinnen
Anmeldung/ Information:	bis spätestens am Montag, 06. Oktober 2025 per E-Mail: info@aikido-sursee.ch



Wir freuen uns auf Dich!

Aikido Sursee

www.aikido-sursee.ch

