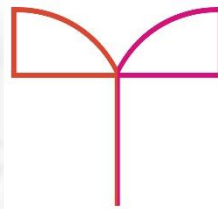


**Stärke
Sicherheit
Selbstvertrauen
Selbstbestimmung
Selbstverteidigung**

Leitung & Infos

Karin Vonwil
Selbstverteidigungstrainerin
Hünenbergerstr. 45
6330 Cham
078 641 41 02
www.vonwil.ch
www.pallas.ch

Starke Mütter – Starke Töchter Selbstverteidigung



**Frauen sind
unschlagbar**

- ✓ Für sich einstehen
- ✓ Grenzen setzen
- ✓ Respekt einfordern
- ✓ Eigene Stärke erfahren
- ✓ Selbstvertrauen fördern
- ✓ Gefahren erkennen
- ✓ Effektive Verteidigung

Workshop

Mutter-Tochter-Power entdecken

Mütter und Töchter (12-18 Jahren) lernen
gemeinsam Techniken für Selbstbehauptung &
Selbstverteidigung.

Es braucht **keine** sportlichen Fähigkeiten!

Datum: Samstag, 29. November 2025

Zeit: 09.00h – 12.00h

Ort: eff-zett, Tirolerweg 8, 6300 Zug

Kosten Türkollekte

Jetzt anmelden und Plätze sichern!

**16
TAGE
GEGEN
GEWALT
AN FRAUEN***

pa!!as
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

Der Workshop findet
im Rahmen der Kampagne
16 Tage gegen Gewalt an Frauen» statt
www.frauen-sind-unschlagbar.ch

Anmeldung: Starke Mütter – Starke Töchter

Telefon 078 641 41 02

Mail karin.vonwil@bluewin.ch

Post **karinvonwil**
veränderung durch entwicklung
Hünenbergerstr. 45
6330 Cham

Name Mutter

Name Tochter & Jahrgang.....

Natel Mutter

E-Mail Mutter.....

- **Anmeldeschluss: Freitag, 21. November 2025**
- **Weitere Infos folgen nach der Anmeldung**
- **Vielen Dank für die Anmeldung**

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