



Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Selbstverteidigungskurs für Frauen

Sicher, stark und selbstbewusst

Im Pallas-Selbstverteidigungskurs lernst du auf entspannte Art, Gefahren zu erkennen, deine Grenzen zu spüren und sie klar zu setzen. Du stärkst dein Selbstbewusstsein, entdeckst deine Kraft und lernst einfache, effektive Techniken, um dich im Ernstfall gut zu schützen.



Datum	Samstag, 24. & 31. Januar 2026	
Zeit	9:00 – 11:30 Uhr (2-mal 2,5 Stunden)	
Ort	Fitnessfloor, Quadra, 7403 Rhäzüns	
Alter	ab 16 Jahren	
Kosten	CHF 120.-- (für Fitnessfloor Mitglieder CHF 110.--) <i>Die Anmeldung ist verbindlich.</i>	
Sonstiges	Komm in bequemer Kleidung, nimm Hallenschuhe und eine Trinkflasche mit. Der Kurs ist für jeden Fitnesslevel geeignet. Min. 4 bis max. 12 Teilnehmerinnen	
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin	
Anmeldeschluss	Samstag, 17. Januar 2026	
Kursleitung &	Mirjam Kreil-Sutter (dipl. Pallas-Trainerin)	
Auskunft/Anmeldung	Telefon/SMS/WhatsApp	+41 79 833 82 53
	E-Mail:	mirjam.kreil@pallas.ch
	Mehr über Pallas:	www.pallas.ch