

# Selbstverteidigungs- & Selbstbehauptungskurs für Frauen

In diesem Pallas-Kurs lernst du:

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



Kursbeginn:

**Montag, 23. Februar 2026, 9.00 – 10.30 Uhr**

weitere Daten:

02.03. / 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03. (6 x 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

Kleidung:

bequeme Sportkleidung

Versicherung:

ist Sache der Teilnehmerinnen

Anmeldung/

bis spätestens am **Montag, 16. Februar 2025**

Information:

per E-Mail: **info@aikido-sursee.ch**



**Wir freuen uns auf Dich!**

Pa!!as & Aikido Sursee

[www.pallas.ch](http://www.pallas.ch) / [www.aikido-sursee.ch](http://www.aikido-sursee.ch)

