

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!

Pallas & Aikido Sursee

www.pallas.ch / www.aikido-sursee.ch

