

Selbstverteidigung

für Frauen (ab 16 Jahren)

Neuer Kurs 18.04. / 25.04. / 02.05.2026
09.00 – 12.00 Uhr

Der Pallas Selbstverteidigungskurs beinhaltet:

- Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen
- Gefahren erkennen
- Innere Stärke und Kraft spüren
- Umgang mit Ängsten
- Selbstbehauptung
- Wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken um körperliche Angriffe abzuwehren
- u.v.m.

Du erhältst am Schluss eine Kursbestätigung.



Datum	18.04.2026 / 25.04.2026 / 02.05.2026 3 x 3 Stunden
Zeit	09.00 – 12.00 Uhr
Ort	Kampfsportcenter Siggenthal Studacherstrasse 15, 5416 Kirchdorf Gratisparkplätze auf dem Kiesplatz hinter dem Gebäude
Kosten	120 Franken Bei Absagen nach Anmeldeschluss oder Nichtteilnahme wird die volle Kursgebühr verrechnet.
Kursleitung	Nicole Müri, Dipl. Pallas-Trainerin für Selbstverteidigung
Sonstiges	Komm in bequemer Kleidung und nimm eine Trinkflasche und ev. ein Znuni mit. Wir trainieren Barfuß oder in Socken. Garderoben sind vorhanden.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung & Auskunft	E-Mail: nicole.mueri@pallas.ch SMS, WhatsApp, Signal: 076 537 20 18
Anmeldeschluss	11. April 2026