

# 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.



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