

# Pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft  
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

## Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 18

Im Pallas Selbstverteidigungskurs lernen Sie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen. Sie erfahren im Training innere Stärke und spüren Ihre Kraft. Zudem erlernen Sie einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um körperliche Angriffe abzuwehren.



|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Datum</b>                   | Sonntag, 3. und 10. Mai 2026  |
| <b>Zeit</b>                    | 10.00 – 13.00 Uhr   |
| <b>Anzahl</b>                  | 2-mal   |
| <b>Veranstalter</b>            | Selbstverteidigung Alexandra Meier, Pallas-Trainerin  |
| <b>Ort</b>                     | Budoclub Wettswil<br>Husächerstrasse 4<br>8907 Wettswil<br>Parkplatz: Öffentlich gegenüber Clientis Sparkasse,<br>Stationsstr. 7, Wettswil              |
| <b>Alter</b>                   | ab 18 Jahren, keine sportlichen Voraussetzungen   |
| <b>Kosten</b>                  | Fr. 150.- (Studentinnen/in Ausbildung 20% Nachlass)<br>Die Anmeldung ist verbindlich.   |
| <b>Kursleitung &amp; Infos</b> | Alexandra Meier, 076 425 37 06  |
| <b>Sonstiges</b>               | Bequeme Kleidung, Trinkflasche<br>Wir trainieren Barfuss oder in Socken (Antirutsch vorteilhaft)<br>Garderoben vorhanden                                |
| <b>Versicherung</b>            | ist Sache der Teilnehmerin  |
| <b>Anmeldung</b>               | bis Montag, 27. April 2026<br>per Mail an: <a href="mailto:alexandra.meier@pallas.ch">alexandra.meier@pallas.ch</a><br>mind. 7 Teilnehmerinnen, max. 12 |

**mutig - stark - sicher**