



Selbstverteidigungskurs in den Sommerferien für Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren

Grenzen setzen, Stärke zeigen

In einem geschützten, positiven Umfeld und unter professioneller Anleitung lernen die Teilnehmerinnen, Gefahren frühzeitig zu erkennen und effektiv zu handeln.

- **Gefahrenbewusstsein:** Situationen richtig einschätzen und Risiken im Alltag minimieren.
- **Die Stimme als Waffe:** Grenzen klar, laut und unmissverständlich setzen.
- **Einfache, effektive Techniken:** Leicht erlernbare Griffe und Befreiungen, die auch gegen körperlich überlegene Angreifer funktionieren.
- **Mentale Stärke:** Ein sicheres Auftreten, das potenzielle Täter von vornherein abschreckt.

Der Kurs erfordert keinerlei sportliche Vorkenntnisse. Jedes Mädchen lernt in ihrem eigenen Tempo!

Wann:	Di. 11. – Do. 13. August 2026 jeweils von 9.00 – 12.00 Uhr (3 x 3 Std.)
Wo:	Budoclub Wettswil, Husächerstrasse 4, 8907 Wettswil
Kursleitung	Alexandra Meier, Pallas Trainerin
Kurskosten:	CHF 170.- (Anmeldung ist verbindlich)
Anmeldeschluss:	Montag, 27. Juli 2026 min. 8 Teilnehmerinnen, max. 12, Versicherung ist Sache der Teilnehmerin

Du hast noch Fragen zum Kurs oder möchtest dich gleich anmelden, dann schreib mir alexandra.meier@pallas.ch oder ruf mich an 076 425 37 06.

"P.S.: Freundinnen-Rabatt! Melden sich zwei Freundinnen gemeinsam an, sparen beide 10% auf die Kursgebühr."