

# Fortbildungskurs

## Mut zur Abgrenzung! Selbstbehauptung für diverse Zielgruppen

In dieser Fortbildung vertiefst du dein Wissen und deine Methoden bezüglich Selbstbehauptung in der Arbeit mit Arbeitstätigen in gewaltexponierten Berufen, Migrantinnen und Seniorinnen. Praxisnah und spielerisch.

### Inhalte:

- **Methodenvielfalt:** Praxisnahe Unterrichtsvarianten, die du für deine Kurse übernehmen kannst.
- **Zielgruppenarbeit:** Lerne die Lebensrealitäten und Bedürfnisse kennen, um Selbstbehauptung zielgruppengerecht, sicher und wirksam zu vermitteln.
- **Austausch:** Teile Erfahrungen, entwickle Übungen weiter und diskutiere über Herausforderungen und Chancen.

### Kursnummer:

FK-d-78-2026

### Datum:

Samstag, 7. November 2026

### Zeit:

09.15h – 16.45h (inkl. 1 Std. Mittagspause)

### Kursort:

**Gom Taekwondo Steinhausen** <https://gomtaekwondo.ch/>

### Kursleitung:

Karin Vonwil, Pallas Expertin  
Monika Bucher, Pallas Ausbilderin

### Kosten:

Nichtmitglied: CHF 325.- exkl. Mittagessen  
Pallas-Mitglied: CHF 285.- exkl. Mittagessen  
inkl. Unterlagen, Pausenverpflegung & FK-Bestätigung

### Anmeldung:

**Bis zum 5.10.2026**

*Teilnehmende werden in der Reihenfolge ihrer Anmeldung berücksichtigt, Platzzahl ist begrenzt*  
an Monika Bucher  
E-Mail: [monika.bucher@pallas.ch](mailto:monika.bucher@pallas.ch)

Administration Pallas  
079 646 85 45  
admin@pallas.ch  
www.pallas.ch

**pa!!as**

Schweizerische Interessengemeinschaft  
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Die TeilnehmerInnen müssen über eine ausreichende Unfallversicherung verfügen.  
Die Anmeldung ist verbindlich (mündlich, per Mail oder schriftlich).  
Abmeldungen 7 Tage zum Voraus, andernfalls werden 50% der Kurskosten fällig.