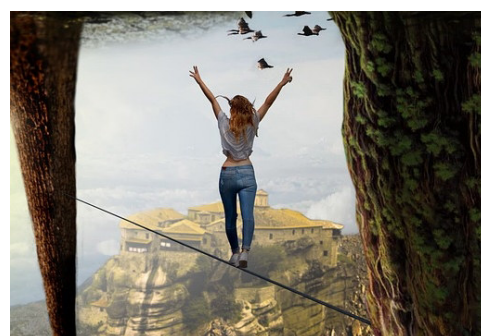


Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Frauen

Im Pallas-Selbstverteidigungskurs lernen Sie, **Grenzen** wahrzunehmen, zu setzen und zu verteidigen. Sie üben, in Belästigungs- und Angstsituationen klar und selbstbewusst zu reagieren – **verbal wie körperlich!**

Entdecken Sie Ihre **innere Stärke**, lernen Sie Konflikte zu entschärfen und sich mit einfachen, wirkungsvollen **Selbstverteidigungstechniken** zu schützen, um körperliche Angriffe abzuwehren. Üben Sie, in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen **sicher** zu reagieren und **gestärkt** daraus hervorzugehen.



Datum	Freitag, 04.09. / 11.09. / 18.09. / 02.10.2026
Zeit	jeweils 19:00-21:00 Uhr
Ort	Kurszentrale, alte Chamerstrasse 6, 6343 Rotkreuz (ZG)
Alter	Frauen ab 18 Jahren
Kosten	200.- CHF (für Mitglieder der Frauengemeinschaft Rotkreuz CHF 190.-)
Kursleitung/Info	Monika Bucher, Pallas Trainerin / www.mut-im-kopf.ch
Mitnehmen	bequeme Kleidung und Trinkflasche (keine Vorkenntnisse nötig)
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	bis Dienstag, 26. August 2026 an monika.bucher@pallas.ch / 079 755 94 51

Die Anmeldung ist verbindlich! Bei einer kurzfristigen Kursabsage (weniger als vier Tage vor Kursbeginn) wird der volle Kursbetrag fällig, sofern der Platz nicht wieder vergeben werden kann.