



Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 18 in Wettswil

Im Pallas Selbstverteidigungskurs lernst du Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen. Du erfährst im Training innere Stärke und spürst deine Kraft. Zudem erlernst du einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um körperliche Angriffe abzuwehren.

Datum	Sonntag, 20. + 27. September 2026
Zeit	10.00 – 13.00 Uhr
Anzahl	2-mal
Veranstalter	Selbstverteidigung Alexandra Meier, Pallas-Trainerin
Ort	Budoclub Wettswil Husächerstrasse 4 8907 Wettswil Parkplatz: Öffentlich gegenüber Clientis Sparkasse, Stationsstr. 7, Wettswil
Alter	ab 18 Jahren, keine sportlichen Voraussetzungen
Kosten	150.—CHF (Studentinnen/in Ausbildung 20% Nachlass) Die Anmeldung ist verbindlich.
Kursleitung & Infos	Alexandra Meier, 076 425 37 06
Sonstiges	Bequeme Kleidung, Trinkflasche Wir trainieren barfuss oder in Socken (Antirutsch vorteilhaft) Garderoben vorhanden
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	bis Freitag, 11. September 2026 per Mail an: alexandra.meier@pallas.ch mind. 7 Teilnehmerinnen, max. 12

mutig - stark - sicher