

SELBST VERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN

Sei **mutig**. Sei **stark**. **Schütze dich!**

FÜR MÄDCHEN VON 10 - 16 JAHREN

KAMPFSPORTCENTER SIGGENTHAL
WWW.KARATEKA.CH

pallas
Selbstverteidigung ♀ Autodefensa

HABE MUT,
WERDE
STÄRKER,
LERNE DICH
ZU SCHÜTZEN!

DAS LERNST DU:

-  Gefahren erkennen
-  Selbstbewusst auftreten
-  Grenzen setzen
-  Einfache & wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken
-  Mehr Selbstvertrauen
-  Gemeinsam trainieren und Spass haben

KEINE
VORKENNTNISSE
NÖTIG!



TERMINE

14.10. / 21.10. / 28.10. / 04.11.2026



ZEIT

13.30 - 15.30 Uhr



ORT

Kampfsportcenter Siggenthal
Studacherstrasse 15
5416 Kirchdorf



TEILNEHMERINNEN

Mädchen von 10 - 16 Jahren

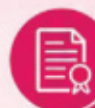
Durchführung ab 8 Mädchen,
maximal 18 freie Plätze



KOSTEN

90 Franken

Bei Absagen nach Anmeldeschluss oder
Nichtteilnahme wird die volle Kursgebühr
verrechnet.



INKLUSIVE
KURS-
BESTÄTIGUNG!



KURSLEITUNG

Nicole Müri

Pallas-Trainerin für
Selbstverteidigung



BITTE MITBRINGEN

♥ Bequeme Kleidung
♥ Trinkflasche mit Wasser
Wir trainieren barfuss
oder in Socken.
Garderoben sind vorhanden.



SONSTIGES

♥ Versicherung ist
Sache der
Teilnehmerin



ANMELDESCHLUSS

04.10.2026

TRAU DICH!

MELDE DICH JETZT AN
UND SICHERE DIR DEINEN PLATZ!

ANMELDUNG & INFO

✉ nicole.mueri@pallas.ch
☎ 076 537 20 18
SMS, WhatsApp, Signal