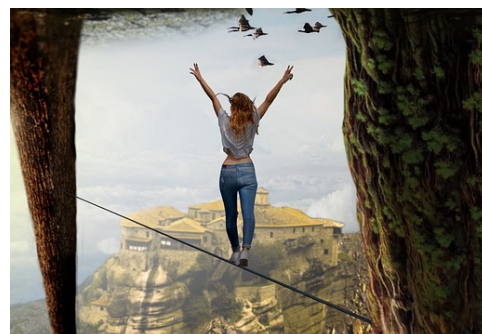


# Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Frauen

In diesem Pallas Selbstverteidigungskurs lernen Sie **Selbstbehauptung** und **Selbstverteidigung**.

Das beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und **Grenzen** setzen. Sie üben sinnvolles Verhalten in Belästigungs- und Angstsituationen. Wie können **Konflikte entschärft** und Angriffe abgewehrt werden? Sie erfahren im Training innere **Stärke** und spüren Ihre **Kraft**. Zudem erlernen Sie einfache und wirkungsvolle **Selbstverteidigungstechniken**, um körperliche Angriffe abzuwehren.



|                  |                                                                                                                                                              |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum            | <b>Dienstag, 20.10. / 27.10. / 10.11. / 24.11.2026</b>                                                                                                       |
| Zeit             | jeweils 19.00-21.00 Uhr                                                                                                                                      |
| Anzahl           | 4-mal à 2h                                                                                                                                                   |
| Ort              | Singsaal, Schule Höfli, 6344 Meierskappel                                                                                                                    |
| Alter            | <b>Frauen ab 18 Jahren (keine Voraussetzungen notwendig)</b>                                                                                                 |
| Kosten           | 130.- CHF (für Vereinsmitglieder FAM Meierskappel CHF 110.-)                                                                                                 |
| Kursleitung/Info | Monika Bucher, Pallas Trainerin / <a href="http://www.mut-im-kopf.ch">www.mut-im-kopf.ch</a>                                                                 |
| Mitnehmen        | bequeme, sportliche Kleidung und Trinkflasche                                                                                                                |
| Versicherung     | ist Sache der Teilnehmerin                                                                                                                                   |
| Anmeldung        | bis Samstag, 10. Oktober 2026<br>an Priska Eicher: <a href="mailto:priska.eicher@fam-meierskappel.ch">priska.eicher@fam-meierskappel.ch</a><br>078 652 69 27 |

