Pallas
Selbstverteidigung Autodéfense
www.pallas.ch

Schnupperkurs für Frauen

für mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbestimmung – unabhängig von Alter, Fitness oder Vorkenntnissen.

Ein sicherer Auftritt beginnt mit dem Vertrauen in die eigene Stärke. In diesem Schnupperkurs lernen Frauen ab 18 Jahren einfache und wirkungsvolle Elemente aus **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung** kennen.

Im Fokus stehen die eigene Körperwahrnehmung, klare Grenzen, selbstbewusstes Auftreten und das frühzeitige Erkennen von Gefahrensituationen. Die Teilnehmerinnen lernen einfache Techniken kennen, die auch mit wenig körperlicher Kraft wirkungsvoll eingesetzt werden können.

Dieser Workshop findet im Rahmen der Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen» statt und setzt keine sportlichen Voraussetzungen voraus.

Datum	**Samstag, 28. November 2026**
Zeit	14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Aikido Zentrum Aarau Rohrerstrasse 80, 5000 Aarau
Altersgruppe	Frauen ab 18 Jahren
Kosten	gratis
Kursleitung & Zusammen mit	Elisa Umiker. Pallas Trainerin Soroptimist Club Aarau
Sonstiges	bequeme Bekleidung
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin

Anmeldung ist erwünscht, jedoch nicht zwingend. Komm auch spontan vorbei mit Freundinnen, der Nachbarin oder der Arbeitskollegin.