



**Pa!las**

Selbstbehauptung und  
Selbstverteidigung für  
Gewaltbetroffene  
[www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)

## **SELBSTVERTEIDIGUNGS-KURS**

### **für gewaltbetroffene Frauen**

- Datum**      **Grundkurs Nr. 155:** Sa/So, 13./14. Januar 2024  
**Grundkurs Nr. 156:** Sa/So, 07./08. September 2024
- Zeit**        Samstag: 10.00h – 17.00h, Sonntag: 9.30h - 16.00h  
Jeweils 1 Std. Mittagspause
- Ort**         Steinhausen, Multifabrik, 4. Stock Eingang 2, Hinterbergstr. 56,  
direkt neben dem Bahnhof, öffentliche Parkplätze am Bahnhof
- Inhalt**      Ein wichtiges Ziel meiner Kurse ist die Förderung des  
Selbstvertrauens und der Selbstsicherheit. Sie lernen sinnvolle  
Massnahmen zur Erhöhung der Selbstwirksamkeit. Zum Beispiel sich mit  
Worten erfolgreich zu behaupten, sowie sich abzugrenzen und falls nötig  
körperlich zu verteidigen. Zum Kursinhalt gehören wirkungsvolle  
Techniken, um sich in einer Gefahrensituation zu schützen und zu  
wehren. *Ich gehe dabei speziell auf Ihre Wünsche und Erfahrungen ein.*  
Nach diesem Kurs wissen Sie, dass Sie stark sind!
- Wichtig**     Selbstverteidigung braucht keine körperliche Fitness.  
Jede Frau arbeitet mit den ihr zur Verfügung stehenden Möglichkeiten  
und Fähigkeiten.
- Mitnehmen** Sportbekleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken,  
Getränk und evtl. Lunch für das Mittagessen
- Kosten**      **CHF 380.–.**  
Die Übernahme der Kurskosten kann über die Opferhilfe beantragt  
werden. Dazu ist ein vorgängiges Beratungsgespräch bei einer  
Opferberatungsstelle notwendig, in welchem Ihr Leistungsanspruch  
geklärt wird.

Ich freue mich über Ihre Kursanmeldung. Bei Fragen rufen Sie mich an.

## Anmeldung Selbstverteidigungskurs

### Anmeldung per Mail oder Post

Karin Vonwil

Hünenbergerstrasse 45

6330 Cham

☎ 078 641 41 02

[karin.vonwil@bluewin.ch](mailto:karin.vonwil@bluewin.ch)

[www.vonwil.ch](http://www.vonwil.ch)

### Anmeldung via Pallas Homepage:

<https://www.pallas.ch/kursangebote/fuer-frauen-mit-gewalterfahrung.html>

*bitte markieren/ankreuzen:*

**Grundkurs Nr. 155:** Sa/So, 13./14. Januar 2024

**Grundkurs Nr. 156:** Sa/So, 07./08. September 2024

Vorname .....

Name .....

Adresse .....

PLZ/ Ort .....

Tel. Nummer/Natel .....

E-Mail .....

Datum und Unterschrift

.....

### **Rücktrittsbestimmungen**

*Bei Rückzug der Anmeldung werden folgende Beiträge fällig, welche die Kursteilnehmerin selber bezahlen muss:*

- 8 bis 30 Tage vor Seminardurchführung: 50 % der Kurskosten
- 2 bis 7 Tage vor Seminardurchführung: 75 % der Kurskosten
- 0 bis 1 Tag vor Seminardurchführung: 100 % der Kurskosten

*Ich hafte nicht für Unfälle während des Kurses.*

*Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen!*