



Pa!las

Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung für
Gewaltbetroffene
www.pallas.ch

SELBSTVERTEIDIGUNGS-KURS

für gewaltbetroffene Frauen

- Datum** **Grundkurs:** Sa/So, 10./11. Januar 2026
Weitere Kurs auf Anfrage in Luzern
- 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, rutschfeste Socken,
Getränk und evtl. Lunch für das Mittagessen
- Kosten** **CHF 500.00**
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

Karin Vonwil
Hünenbergerstrasse 45
6330 Cham
☎ 078 641 41 02
karin.vonwil@bluewin.ch
www.vonwil.ch

Anmeldung via Homepage

www.vonwil.ch

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

Anmeldung digital

☐ **Grundkurs:** Sa/So, 10./11. Januar 2026

☐ **Falls via Opferberatungsstelle, bitte Vorname und Name Berater: in**

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Teilnehmerin

Vorname Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Name Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Natel-Nummer Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

E-Mail Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Datum Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Anmeldung schriftlich

☐ **Grundkurs:** Sa/So, 10./11. Januar 2026

☐ **Falls via Opferberatungsstelle, bitte Vorname und Name Berater: in**

Teilnehmerin

Vorname

Name

Natel-Nummer

E-Mail

Datum

Rücktrittsbestimmungen

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

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

Ich hafter nicht für Unfälle während des Kurses und Versicherung ist Sache der Teilnehmerin!