



SELBSTVERTEIDIGUNGS-KURS **für gewaltbetroffene Frauen**

- Datum** **Grundkurs:** Sa/So, 21./22. März 2026
Grundkurs: Sa/So, 20./21. Juni 2026
Grundkurs: Sa/So, 14./15. November 2026
- Zeit** Samstag: 10.00h – 17.00h, Sonntag: 9.30h - 16.00h
Jeweils 1 Std. Mittagspause
- Ort** Bruchstrasse 10, Luzern
- 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

Vielen Dank für Ihre Kursanmeldung.

Gerne stehe ich Ihnen für weitere Fragen per Mail oder telefonisch zur Verfügung.

Anmeldung am Computer ausfüllen

Anmeldung per Mail oder Post

Karin Vonwil

Hünenbergerstrasse 45

6330 Cham

☎ 078 641 41 02

karin.vonwil@bluewin.ch

www.vonwil.ch

Anmeldung via Pallas Homepage:

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

Klicken

- ☐ **Grundkurs:** Sa/So, 21./22. März 2026
- ☐ **Grundkurs:** Sa/So, 20./21. Juni 2026
- ☐ **Grundkurs:** Sa/So, 14./15. November 2026

Berater:in Name *Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.*

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

Teilnehmerin

Vorname & 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.*

Teilnahmegrund *Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.*

Wichtige Informationen für Teilnehmerin

- *Bei rechtzeitiger Abmeldung ist der Besuch eines anderen Kurses möglich.*
- *Ich hafter nicht für Unfälle während des Kurses.*
- *Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen!*

Information für Berater:in

Am Sa/So, 10./11. Januar 2026 findet ein «öffentlicher» Grundkurs in Steinhausen statt.

Kosten: Fr. 500.00, weitere Infos siehe <https://www.vonwil.ch/fuer-gewaltbetroffene-frauen/>

Anmeldung handschriftlich

Anmeldung per Mail oder Post

Karin Vonwil

Hünenbergerstrasse 45

6330 Cham

☎ 078 641 41 02

karin.vonwil@bluewin.ch

www.vonwil.ch

Anmeldung via Pallas Homepage:

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

bitte markieren

- ☐ **Grundkurs:** Sa/So, 21./22. März 2026
- ☐ **Grundkurs:** Sa/So, 20./21. Juni 2026
- ☐ **Grundkurs:** Sa/So, 14./15. November 2026

Berater:in Name

Dossier-Nummer

Teilnehmerin

Vorname & Name

Natel-Nummer

E-Mail

Geb.-Datum

Teilnahmegrund

Wichtige Informationen für Teilnehmerin

- *Bei rechtzeitiger Abmeldung ist der Besuch eines anderen Kurses möglich.*
- *Ich hafte nicht für Unfälle während des Kurses.*
- *Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen!*

Information für Berater:in

Am Sa/So, 10./11. Januar 2026 findet ein «öffentlicher» Grundkurs in Steinhausen statt.

Kosten: Fr. 500.00, weitere Infos siehe <https://www.vonwil.ch/fuer-gewaltbetroffene-frauen/>