

Pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Selbstverteidigungskurs für Frauen

Sicher, stark und selbstbewusst

Im Pallas Selbstverteidigungskurs lernst du Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen. Du erfährst im Training innere Stärke und spürst deine Kraft. Zudem erlernst du einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um körperliche Angriffe abzuwehren.



Datum	Freitag, 14.03. / 28.03. / 11.04.2025
Zeit	19:00 – 21:00 Uhr
Anzahl	3-mal 2 Stunden
Ort	Fitnessfloor, Quadra, 7403 Rhäzüns
Alter	ab 16 Jahren
Kosten	CHF 130.-- (für Fitnessfloor Mitglieder CHF 110.--) <i>Bei Absagen nach Anmeldeschluss oder Nichtteilnahme wird die volle Kursgebühr verrechnet.</i>
Sonstiges	Komm in bequemer Kleidung, nimm Hallenschuhe und eine Trinkflasche mit. Der Kurs ist für jeden Fitnesslevel geeignet.
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldeschluss	Samstag, 8. März 2025
Kursleitung & Auskunft/Anmeldung	Mirjam Kreil-Sutter (dipl. Pallas-Trainerin) Telefon/SMS/WhatsApp +41 79 833 82 53 E-Mail: mirjam.kreil@pallas.ch Mehr über Pallas: www.pallas.ch