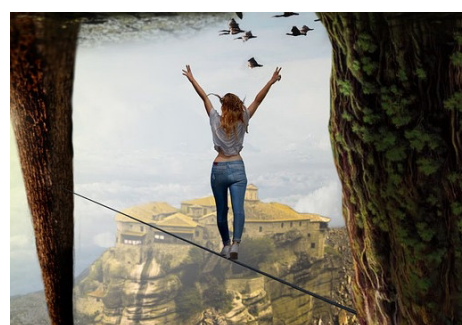


Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Frauen

In diesem Pallas Selbstverteidigungskurs lernen Sie, sich **selbst** zu **behaupten** und zu **verteidigen**.

Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und **Grenzen setzen**. Sie üben sinnvolles Verhalten in Belästigungs- und Angstsituationen. Sie lernen, sich **verbal abzugrenzen** und klar auszudrücken. Wie können Sie reagieren, wenn Ihre Grenzen überschritten werden? Wie können Konflikte entschärft und Angriffe abgewehrt werden? Sie lernen viel über sich selbst, erfahren im Training innere **Stärke** und spüren, wieviel **Kraft** in Ihnen steckt. Zudem erlernen Sie einfache und wirkungsvolle **Selbstverteidigungstechniken**, um körperliche Angriffe abzuwehren.



| | |
|-------------------------|--|
| Datum | Dienstag, 09.09. / 16.09. / 23.09.2025 |
| Zeit | jeweils 09.00-11.00 Uhr |
| Anzahl | 3-mal à 2h |
| Ort | Kurszentrale, alte Chamerstrasse 6, 6343 Rotkreuz (ZG) |
| Alter | Frauen ab 18 Jahren |
| Kosten | 125.- CHF (Mitglieder der Frauengemeinschaft Rotkreuz CHF 110.-) |
| Kursleitung/Info | Monika Bucher, Pallas Trainerin / www.mut-im-kopf.ch |
| Mitnehmen | bequeme Kleidung und Trinkflasche (keine Vorkenntnisse nötig) |
| Versicherung | ist Sache der Teilnehmerin |
| Anmeldung | bis Dienstag, 2. September 2025 an monika.bucher@pallas.ch / 079 755 94 51 |