



**Pa!las**

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

## **SELBSTVERTEIDIGUNGS-FRESHUP-KURS**

**für gewaltbetroffene Frauen,  
welche bereits einen Grundkurs besucht haben**

- Datum** Samstag, 28. Juni 2025
- Zeit** 09h – 12h
- Ort** Steinhausen/ZG: Multifabrik, 4. Stock Eingang 2, Hinterbergstr. 56,  
gleich beim Bahnhof, öffentliche Parkplätze am Bahnhof
- Mitnehmen** Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Getränk
- Inhalt** Die gewonnenen Ressourcen aus dem Grundkurs werden wir weiter stärken und mögliche Rückfälle bezüglich selbstsicheren Auftretens thematisieren, wiederholen und üben. Wir arbeiten Ressourcenorientiert, indem wir positive Verhaltensmuster stärken.  
Wirksame Selbstverteidigungstechniken repetieren wir und üben neue Techniken, um sich wirksam zu schützen und zu wehren
- Kosten** **CHF 90.–**  
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.

Karin Vonwil

## Anmeldung Freshup-Kurs Samstag, 28. Juni 2025

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 Homepage

[www.vonwil.ch](http://www.vonwil.ch)  
<https://www.pallas.ch/kursangebote/fuer-frauen-mit-gewalterfahrung.html>

---

### Anmeldung digital

#### **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

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

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