[](http://www.google.ch/imgres?q=Grenzen+setzen&start=558&hl=de&biw=1920&bih=985&addh=36&tbm=isch&tbnid=uMsR7y5CWeXfgM:&imgrefurl=http://typischich.at/home/gesundheit/psyche/549836/Grenzen-setzen&imgurl=http://typischich.at/images/uploads_450/3/c/c/549836/will_mich_abgrenzen_9552949720110210105950.jpg&w=450&h=270&ei=GghGUPSGC4aYhQeZuIHADA&zoom=1&iact=hc&vpx=1047&vpy=419&dur=1962&hovh=174&hovw=290&tx=140&ty=98&sig=105492535538612784687&page=11&tbnh=117&tbnw=195&ndsp=55&ved=1t:429,r:14,s:558,i:304)****

**Selbstverteidigungs-Kurs**

**für gewaltbetroffene Frauen**

**Datum Grundkurs:** Sa/So, 22./23. Februar 2025

**Grundkurs:** Sa/So, 30./31. August 2025

**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](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

🞏 **Grundkurs:** Sa/So, 22./23. Februar 2025

🞏 **Grundkurs:** Sa/So, 30./31. August 2025

🞏 **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, 22./23. Februar 2025

🞏 **Grundkurs:** Sa/So, 30./31. August 2025

🞏 **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 hafte nicht für Unfälle während des Kurses und Versicherung ist Sache der Teilnehmerin!*