

# Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Frauen

In diesem Pallas Selbstverteidigungskurs lernen Sie **Selbstbehauptung** und **Selbst-verteidigung**. Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und **Grenzen** setzen. Sie üben sinnvolles Verhalten in Belästigungs- und Angstsituationen. Wie können Konflikte entschärft und Angriffe abgewehrt werden? Sie erfahren im Training innere **Stärke** und spüren Ihre **Kraft**. Zudem erlernen Sie einfache und wirkungsvolle **Selbstverteidigungstechniken**, um körperliche Angriffe abzuwehren.



- Datum** **Dienstag, 29.10. / 05.11. / 12.11.2024**
- Zeit** jeweils 19.30-21.30 Uhr
- Anzahl** 3-mal à 2h
- Ort** Verensaal, Zentrum Dorfmat, 6343 Rotkreuz
- Alter** **Frauen ab 18 Jahren**
- Kosten** 100.- CHF (Vereinsmitglieder CHF 90.-)
- Kursleitung/Info** Monika Bucher, Pallas Trainerin / [www.mut-im-kopf.ch](http://www.mut-im-kopf.ch)
- Mitnehmen** bequeme, sportliche Kleidung und Trinkflasche
- Versicherung** ist Sache der Teilnehmerin
- Anmeldung** bis Mittwoch, 23. Oktober 2024  
 an [monika.bucher@pallas.ch](mailto:monika.bucher@pallas.ch) / 079 755 94 51