



## Selbstverteidigung **Frauen**



### Pallas Kurse beinhalten folgende Themen

#### Gefahren erkennen

- Reale Gefahrensituationen erkennen und frühzeitig entschärfen
- Wahrnehmen von geschlechterspezifischen Gefahren und Herabsetzungen

#### Grenzen setzen

- Mit klarer Körperhaltung und verbalem Ausdruck
- Lernen "NEIN" zu sagen, so dass es schnell und eindeutig verstanden wird

#### Eigene Stärken spüren

- Eigene Kräfte erleben
- Eigene Stärken erfahren

#### Sich erfolgreich durchsetzen

- Mit Strategien zur Selbstbehauptung
- Mit einfachen, wirkungsvollen Techniken zur körperlichen Verteidigung

Gezieltes Selbstverteidigungstraining ist ein wertvolles Hilfsmittel zur Stärkung des Selbstvertrauens und zur Prävention gegen Gewalt.

<b>Kursort</b>	Törbel, Turnhalle
<b>Datum</b>	Montag, 8. / 15. / 22. / 29. April / 13. / 27. Mai 2024
<b>Zeit</b>	19.00 - 21.00 Uhr
<b>Kosten</b>	Fr. 230.- pro Teilnehmerin zahlbar vor Ort
<b>Anzahl</b>	min. 6 / max. 12 Teilnehmerinnen
<b>Tenue</b>	Turnkleider ohne Turnschuhe / ohne Schmuck
<b>Versicherung</b>	Alle Teilnehmerinnen müssen über eine ausreichende Unfallversicherung verfügen
<b>Kursleiterin</b>	Sonja Fioroni Pallas Trainerin Selbstverteidigung Coaching & Beratung
<b>Anmeldung</b>	<b>Samariterverein Törbel</b> Jenni Kalbermatten, 079 617 42 05 / jenni.kalbermatten@gmx.ch