



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.

Kursort	Törbel, Turnhalle
Datum	Montag, 1. / 8. / 15. / 22. / 29. Sept. / 6. Oktober 2025
Zeit	19.00 - 21.00 Uhr
Kosten	Fr. 230.- pro Teilnehmerin zahlbar bar vor Ort oder per Twint
Anzahl	min. 6 / max. 12 Teilnehmerinnen
Tenue	Turnkleider ohne Turnschuhe / ohne Schmuck
Versicherung	Alle Teilnehmerinnen müssen über eine ausreichende Unfallversicherung verfügen
Kursleiterin	Sonja Fioroni Pallas Trainerin Selbstverteidigung Coaching & Beratung
Anmeldung	Samariterverein Törbel Jenni Kalbermatten, 079 617 42 05 / jenni.kalbermatten@gmx.ch