

Stärke
Sicherheit
Selbstvertrauen
Selbstbestimmung
Selbstverteidigung

pallas
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

Anmeldung & Infos

Karin Vonwil
Selbstverteidigungstrainerin
Hünenbergerstr. 45
6330 Cham
078 641 41 02
www.vonwil.ch
www.pallas.ch

Starke Mütter – Starke Töchter Selbstverteidigung



16
TAGE
GEGEN
GEWALT
AN FRAUEN

- Für sich selber einstehen
- Grenzen setzen
- Respekt einfordern
- Eigene Stärke erfahren
- Selbstvertrauen stärken
- Gefahrensituationen einschätzen
- Effiziente Verteidigungstechniken

Der Workshop findet im Rahmen der Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen» statt.

www.frauen-sind-unschlagbar.ch

Workshop

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die mit Ihren Töchtern (12-18 Jahre) einen Schnupper-Kurs gemeinsam besuchen möchten. Der Kurs setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus.

Datum Samstag, 25. Nov. 2023

Zeit 09.00h – 12.00h

Ort eff-zett, Frauenzentrale
Tirolerweg 8, Zug

Leitung Valerie Ritz, Pallas-Trainerin

Kosten Türkollekte

Anmeldung: Starke Mütter – Starke Töchter

Telefon 078 641 41 02

Mail karin.vonwil@bluewin.ch

Post **karinvonwil**
veränderung durch entwicklung
Hünenbergerstr. 45
6330 Cham

Name Mutter

Name Tochter

Natel Mutter

E-Mail Mutter

- **Anmeldeschluss: Samstag, 11. November 2023**
- **Weitere Infos folgen nach der Anmeldung**
- **Vielen Dank für Ihre Anmeldung**

*Wir haften nicht für Unfälle während des Kurses.
Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen!*