Stärke
Sicherheit
Selbstvertrauen
Selbstbestimmung
Selbstverteidigung

Leitung & Infos

Monika Bucher
Selbstverteidigungstrainerin
Birkenmatt 15
6343 Rotkreuz
079 755 94 51

www.mut-im-kopf.ch
www.pallas.ch

Starke Mütter – Starke Töchter Selbstverteidigung

Frauen sind unschlagbar

- ✓ Für sich einstehen
- ✓ Grenzen setzen
- ✓ Respekt einfordern
- ✓ Eigene Stärke erfahren
- ✓ Selbstvertrauen fördern
- ✓ Gefahren erkennen
- ✓ Effektive Verteidigung

Workshop

Mutter-Tochter-Power entdecken

Mütter und Töchter (12-18 Jahren) lernen gemeinsam Techniken für Selbstbehauptung & Selbstverteidigung.

Es braucht **keine** sportlichen Fähigkeiten!

Datum: **Samstag, 28. November 2026**
Zeit: 09.00h – 12.00h
Ort: eff-zett, Tirolerweg 8, 6300 Zug
Kosten: Türkollekte

Jetzt anmelden und Plätze sichern!

16 TAGE GEGEN GEWALT AN FRAUEN*

pallas
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

Der Workshop findet
im Rahmen der Kampagne
'16 Tage gegen Gewalt an Frauen' statt

www.frauen-sind-unschlagbar.ch

pallas
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

Anmeldung: Starke Mütter – Starke Töchter 2026

Telefon 079 755 94 51

Mail monika.bucher@pallas.ch

Post

Mut im Kopf
Angst beginnt im Kopf – Mut auch!

Birkenmatt 15
6343 Rotkreuz

Name Mutter ....

Name Tochter & Jahrgang..... ....

Natelnummer Mutter .....

E-Mail Mutter .....

- Anmeldeschluss: Freitag, 20. November 2026
- Weitere Infos folgen nach der Anmeldung

Vielen Dank für die Anmeldung!

Ich hafte nicht für Unfälle während des Kurses.
Eine ausreichende Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen!