



Pa!las

Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung für
Gewaltbetroffene
www.pallas.ch

SELBSTVERTEIDIGUNGS-KURS

für gewaltbetroffene Frauen

- Datum** **Grundkurs Nr. 153:** Sa/So, 01./02. April 2023
 Grundkurs Nr. 154: Sa/So, 02./03. September 2023
- Zeit** Samstag: 10.00h – 17.00h, Sonntag: 9.30h - 16.00h
 Jeweils 1 Std. Mittagspause
- Ort** Luzern oder Cham
- Inhalt** Ein wichtiges Ziel meiner Kurse ist die Förderung des Selbstvertrauens und der Selbstsicherheit. Sie lernen sinnvolle Massnahmen zur Erhöhung der Selbstwirksamkeit. Zum Beispiel sich mit Worten erfolgreich zu behaupten, sowie sich abzugrenzen und falls nötig körperlich zu verteidigen. Zum Kursinhalt gehören wirkungsvolle Techniken, um sich in einer Gefahrensituation zu schützen und zu wehren. *Ich gehe dabei speziell auf Ihre Wünsche und Erfahrungen ein.* Nach diesem Kurs wissen Sie, dass Sie stark sind!
- Wichtig** Selbstverteidigung braucht keine körperliche Fitness. Jede Frau arbeitet mit den ihr zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und Fähigkeiten.
- Mitnehmen** Sportbekleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk und evtl. Lunch für das Mittagessen
- Kosten** **CHF 380.–.**
 Die Übernahme der Kurskosten kann über die Opferhilfe beantragt werden. Dazu ist ein vorgängiges Beratungsgespräch bei einer Opferberatungsstelle notwendig, in welchem Ihr Leistungsanspruch geklärt wird.

Ich freue mich über Ihre Kursanmeldung. Bei Fragen rufen Sie mich an.

Anmeldung Selbstverteidigungskurs

Anmeldung per Mail oder Post

Karin Vonwil

Hünenbergerstrasse 45

6330 Cham

☎ 078 641 41 02

karin.vonwil@bluewin.ch

www.vonwil.ch

Anmeldung via Pallas Homepage:

<https://www.pallas.ch/kursangebote/fuer-frauen-mit-gewalterfahrung.html>

bitte markieren/ankreuzen:

Grundkurs Nr. 153: Sa/So, 01./02. April 2023

Grundkurs Nr. 154: Sa/So, 02./03. September 2023

Vorname

Name

Adresse

PLZ/ Ort

Tel. Nummer/Natel

E-Mail

Datum und Unterschrift

.....

Rücktrittsbestimmungen

Bei Rückzug der Anmeldung werden folgende Beiträge fällig, welche die Kursteilnehmerin selber bezahlen muss:

- 8 bis 30 Tage vor Seminardurchführung: 50 % der Kurskosten
- 2 bis 7 Tage vor Seminardurchführung: 75 % der Kurskosten
- 0 bis 1 Tag vor Seminardurchführung: 100 % der Kurskosten

Ich hafte nicht für Unfälle während des Kurses.

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen!