



SELBSTVERTEIDIGUNG: FRESHUP

**für gewaltbetroffene Frauen,
welche bereits einen Grundkurs besucht haben**

Datum **Freshup-Kurs Nr. 183: Samstag, 23. September 2023**

Zeit 09h – 12h

Ort Luzern oder Cham

Mitnehmen Sportbekleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

Inhalt Die gewonnenen Ressourcen aus dem Grundkurs werden wir weiter stärken und mögliche Rückfälle bezüglich selbstsicheren Auftretens thematisieren, wiederholen und üben. Wir arbeiten Ressourcenorientiert, indem wir positive Verhaltensmuster stärken.
Wirksame Selbstverteidigungstechniken repetieren wir und üben neue Techniken, um sich wirksam zu schützen und zu wehren

Kosten **CHF 90.–**
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.

Karin Vonwil

Anmeldung Freshup-Kurs Nr. 183: Samstag, 23. September 2023

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>

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!