



SELBSTVERTEIDIGUNGS-KURS
für gewaltbetroffene Jugendliche
(Mädchen 12-17 Jahre)

Dieser Kurs beinhaltet zwei Einzelstunden und einen Tag Gruppenunterricht
Die Einzelstunden finden vor dem Gruppenunterricht statt

Datum

Einzelstunden nach Absprache

Gruppenkurs am Samstag, 4. November 2023 von 10h – 17h (1 Std. Mittagspause)

Ort

Einzelstunde in Baar, Zugerstrasse 20

Gruppenunterricht am 4. Nov. 23 in Luzern oder Cham

Inhalt

Das Ziel dieses Kurses ist die Förderung des Selbstvertrauens und der Selbstsicherheit. Du lernst dich mit Worten erfolgreich zu behaupten, 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 deine Wünsche und Erfahrungen ein.

Nach diesem Kurs hast Du Tools, um selbstsicher mit Aggressionen und Konflikten umgehen zu können. Selbstverteidigung macht Spass!

Wichtig

Selbstverteidigung braucht keine körperliche Fitness. Jede Jugendliche arbeitet mit den ihr zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und Fähigkeiten.

Kosten: CHF 380.–. (zwei Einzelstunden und ein Gruppenkurs)

Die Übernahme der Kurskosten kann evtl. über die Opferhilfe beantragt werden.

Dazu ist ein vorgängiges Beratungsgespräch bei einer Opferberatungsstelle notwendig, in welchem der Leistungsanspruch geklärt wird.

Ich freue mich über Deine Kursanmeldung. Bei Fragen ruf mich an: 078 641 41 02

Anmeldung Selbstverteidigungskurs für Jugendliche

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

Tel. Nummer/Natel

E-Mail

Datum und Unterschrift

.....

Nach deiner Anmeldung vereinbaren wir zwei Termine für den Einzelunterricht.

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!