

Für Frauen ab 18 Jahren

# Selbstbehauptung

# Selbstverteidigung

Im Pallas Selbstverteidigungskurs lernen Sie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen. Sie erfahren im Training innere Stärke und spüren Ihre Kraft. Zudem erlernen Sie einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um körperliche Angriffe abzuwehren.



**Datum:** Grundkurs  
Samstag 13. August 2022  
9.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
13.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Vertiefungskurse empfohlen -  
siehe separaten Flyer

**Ort:** Tanzschule Bailesito  
Strehlgasse 21  
6430 Schwyz

**Kosten:** 120 CHF  
Teilnehmerzahl begrenzt

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmerin

**Kursleitung:** Lea Heinzer, Pallas-Trainerin

Infos und Anmeldung:

[www.standfescht.ch](http://www.standfescht.ch)

**Pa||as**

Schweizerische Interessengemeinschaft  
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen