



Selbstverteidigungs-Refresher-Kurs / Repetitions-Training

am internationalen Tag der Frau

am Samstag, 8. März 2025

von 10:00h-12:00h

im Zentrum Dorfmatte (Verenasaal) in Rotkreuz

- Repetition verschiedener Verteidigungstechniken
- Repetition der Schock-Schläge
- Situationstraining mit TiS (Trainer im Schutzanzug)

für alle Frauen (ab 15 Jahren), welche bereits einmal einen Pallas-Grundkurs besucht haben.

ES GEHT NICHT DARUM,
WIE HOCH DU SPRINGEN KANNST,
SONDERN, WIE HOCH DU GLAUBST,
DASS DU SPRINGEN KANNST.

JULIA ENGELMANN

Kosten: CHF 45.- / Anmeldung bei monika.bucher@pallas.ch oder **079 755 94 51**

Ich freue mich auf deine Anmeldung!