

Selbstverteidigungskurs für gewaltbetroffene Frauen



- Datum** Samstag/Sonntag **05./06. Juli 2025**
- Zeit** Samstag: 10:30-16:30h / Sonntag: 10:00-16:30h
(Mittagspause nach Absprache)
- Ort** Rise & Shine Gym, Fännstr. 52, 6403 Küssnacht am Rigi
(PP vorhanden)
- Kursleitung** Monika Bucher, Pallas-Trainerin, www.mut-im-kopf.ch

Kursinhalt

- Förderung des Selbstvertrauens und der Selbstsicherheit.
- Sinnvolle Massnahmen zur Erhöhung der Selbstwirksamkeit.
- Erfolgreiche Selbstbehauptung mit klarer Abgrenzung und Worten.
- Wirkungsvolle Techniken um sich in Gefahrensituationen zu schützen und bei Bedarf körperlich zu verteidigen.

Wichtig

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

Mitnehmen

Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Getränk und evtl. Lunch für das Mittagessen

Kosten CHF 450.-

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.

Anmeldung zum Selbstverteidigungskurs vom 05./06. Juli 2025

an **Monika Bucher** über www.mutimkopf.ch,
per E-Mail an monika.bucher@pallas.ch oder unter **079 755 94 51**

Falls via Opferberatungsstelle, bitte Vorname und Name Berater:in

.....

Teilnehmerin

Vorname

Name

Natel-Nummer

E-Mail

Anmeldedatum

Rücktrittsbestimmungen

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

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

Ich hafte nicht für Unfälle während des Kurses. Versicherung ist Sache der Teilnehmerin!

**Ich freue mich über Ihre Kursanmeldung.
Bei Fragen zögern Sie bitte nicht, mich anzurufen!**