

Stärke  
Sicherheit  
Selbstvertrauen  
Selbstbestimmung  
Selbstverteidigung

**pallas**  
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

## Leitung & Infos

Karin Vonwil  
Selbstverteidigungstrainerin  
Hünenbergerstr. 45  
6330 Cham  
078 641 41 02  
[www.vonwil.ch](http://www.vonwil.ch)  
[www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)

# Starke Mütter – Starke Töchter Selbstverteidigung



Frauen sind  
unschlagbar

**16**  
**TAGE**  
**GEGEN**  
**GEWALT**  
**AN FRAUEN**

- Für sich einstehen
- Grenzen setzen
- Respekt einfordern
- Eigene Stärke erfahren
- Selbstvertrauen fördern
- Gefahrensituationen einschätzen
- Effiziente Verteidigungstechniken

Der Workshop findet im Rahmen der Kampagne  
«16 Tage gegen Gewalt an Frauen» statt.

[www.frauen-sind-unschlagbar.ch](http://www.frauen-sind-unschlagbar.ch)

## Workshop

### **Mutter-Tochter-Power entdecken**

Mütter und Töchter (12-18 Jahren)  
lernen gemeinsam Techniken für  
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung.  
Es braucht **keine** sportlichen Fähigkeiten!

**Datum** Samstag, 23. November 2024

**Zeit** 09.00h – 12.00h

**Ort** Archesaal, Bundesstrasse 15, Zug

**Kosten** Türkollekte

Jetzt anmelden und Plätze sichern!

## Anmeldung: Starke Mütter – Starke Töchter

**Telefon** 078 641 41 02

**Mail** [karin.vonwil@bluewin.ch](mailto:karin.vonwil@bluewin.ch)

**Post** **karin vonwil**  
veränderung durch entwicklung  
Hünenbergerstr. 45  
6330 Cham

Name Mutter .....

Name Tochter .....

Natel Mutter .....

E-Mail Mutter .....

- **Anmeldeschluss: Freitag, 15. November 2024**
- **Weitere Infos folgen nach der Anmeldung**
- **Vielen Dank für die Anmeldung**

*Wir haften nicht für Unfälle während des Kurses.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen!*