

Stärke
Sicherheit
Selbstvertrauen
Selbstbestimmung
Selbstverteidigung

pallas
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

Leitung & Infos

Karin Vonwil
Selbstverteidigungstrainerin
Hünenbergerstr. 45
6330 Cham
078 641 41 02
www.vonwil.ch
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

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

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!*