

## **Einladung zum Selbstverteidigungskurs für Frauen**

**Datum:** Samstagmorgen, 13.Sept . 2014  
**Ort:** Freiburg (Sportzentrum Platy in Villars-sur-Glâne)  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr, anschliessendem offerieren wir Ihnen ein Apéro  
**Alter:** ab 16 Jahren  
**Teilnahme kostenlos!**

**Kursleitung:** Anne Parpan-Blaser und Diana Schmutz

J+S Leiterinnen Judo, beide Schwarzgurt-Trägerinnen und  
Selbstverteidigungstrainerinnen [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)

Seit 20 Jahren bildet Pallas TrainerInnen für frauen – und mädchenspezifische Selbstverteidigung aus. In der ganzen Schweiz besuchen jedes Jahr zirka 5000 Teilnehmerinnen ein Angebot von Pallas. Zum Jubiläum möchten wir Sie gerne zu einem Schnupperkurs einladen.

Der Schnupperkurs besteht aus theoretischen und praktischen Teilen. Im Gespräch und in Rollenspielen werden konkrete Gefahrensituationen thematisiert. Bei den Übungen lernen Sie, selbstbewusst aufzutreten und sich – wenn nötig – zur Wehr zu setzen. Bei Nachfrage wird ein Grundkurs organisiert.

**Weitere Informationen und Anmeldung per Mail unter [www.securi-do.ch](http://www.securi-do.ch) (Kontakt)**

