

---

## **Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse in Illnau**

Der **Elternverein Illnau** organisiert zusammen mit **Pallas 4 Kurse in Selbstbehauptung bzw. Selbstverteidigung**, als Ergänzung zu den Schnupperkursen, die im Ferienplausch ausgeschrieben sind. Der Schnupperkurs ist für den Besuch der Kurse keine Voraussetzung.

Pallas ist die Schweizerische Interessengemeinschaft für Selbstverteidigung für Frauen, Mädchen und neuerdings auch Knaben.

Pallas setzt sich für persönliche Freiheit und Respekt ein. Frauen und Männer bilden eine Gemeinschaft und sollen partnerschaftlich miteinander leben. Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen der Frauen, Mädchen und Knaben sollen gefördert werden, sowohl im psychischen als auch im physischen Bereich. Jede Frau, jedes Mädchen und jeder Knabe kann sich wehren, körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.

Pallas ist dem BASPO (Bundesamt für Sport), Departement „Gesundheit“ unterstellt. Pallas Selbstverteidigung ist keine Sportart, sondern aktive Prävention.

### **Kursziele**

#### **Gefahren erkennen**

- Reale Gefahrensituationen erkennen und möglichst frühzeitig entschärfen
- Geschlechtsspezifische Gefahren und Herabsetzungen wahrnehmen können.

#### **Grenzen setzen**

- mit klarer Körperhaltung und verbalem Ausdruck
- Mit einfachen, effizienten Selbstverteidigungstechniken

#### **Eigene Stärken spüren**

- Eigene Kräfte erleben
- Eigene Stärken erfahren

### **Kursinhalte**

- Die Themen werden dem Alter, bzw. der physischen und psychischen Entwicklung der Teilnehmerinnen (Kinder, Vorpubertät, Pubertät, Erwachsene) angepasst.
- Jede Lektion ist aufgeteilt in einen praktischen- und einen theoretischen Teil.

Weitere Informationen unter [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)

**Organisation:** **Elternverein Illnau**  
Herr Mahmut Yildiz, Tel. 079 416 77 59

**Leitung:** Mädchen, Frau Doris Röthlisberger, Pallas  
Knaben, Herr Christian Sanabria, Pallas

**Altersgruppen:** **Kurs A1:** Mädchen, 6-8 Jahre, Selbstbehauptung  
**Kurs A2:** Mädchen, 9-12 Jahre, Selbstverteidigung  
**Kurs B1:** Knaben, 6-8 Jahre, Selbstbehauptung  
**Kurs B2:** Knaben, 9-12 Jahre, Selbstverteidigung

**Kursdaten:**

Es sind 7 Lektionen à 1.5 Stunden

Kurs	Wochentag	Kursbeginn	Kursende	Zeit
A1	jeden Mittwoch	25.08.2010	06.10.2010	15:00-16:30
A2	jeden Mittwoch	25.08.2010	06.10.2010	17:00-18:30
B1	jeden Mittwoch	27.10.2010	08.12.2010	17:00-18:30
B2	jeden Mittwoch	12.01.2011	08.03.2011*	17:00-18:30

\* ohne Sportferien

**Wo:** Elternvereinslokal Purzelhuus  
Hörnlistrasse 3, 8308 Illnau

**Kosten:** Mitglieder Elternverein Illnau: Fr. 100.--  
Nichtmitglieder: Fr. 120.--

**Mitbringen:** bequeme Kleidung (z.B. Trainer)

**Anmeldung:** Per **E-Mail** oder direkt **schriftlich** an:  
Mahmut Yildiz  
Hörnlistrasse 23  
8308 Illnau  
E-Mail: Mahmut.Yildiz@evillnau.ch

**Anmeldeschluss:** **A1 und A2:** 20.08.2010, **B1+B2:** 22.10.2010