

Pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Selbstverteidigungskurs für Frauen

Im Pallas Selbstverteidigungskurs lernen Sie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen. Sie erfahren im Training innere Stärke und spüren Ihre Kraft. Zudem erlernen Sie einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um körperliche Angriffe abzuwehren.



Datum	jeweils am Montag 24. Februar und 3. /10. /17. /24. & 31. März 2025
Zeit	18.00 – 20.30 Uhr
Anzahl	6-mal
Veranstalter	Weg ohne Angst (WoA)
Ort	Dojo Thomasbornhauserstr. 18 8583 Weinfelden
Alter	ab 18 Jahren
Kosten	350.00 CHF
Kursleitung & Auskunft	Barbara Holzer, 071 640 09 72 info@wegohneangst.ch
Sonstiges	bequeme Bekleidung, Hallenturnschuhe, Getränk
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	bis Freitag 24.01.2025