

# Pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft  
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

## Selbstverteidigungskurs für Mädchen

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.



<b>Datum</b>	Dienstag 22. April – 27. Mai 2025
<b>Zeit</b>	18.00 – 20.30 Uhr
<b>Anzahl</b>	6-mal
<b>Veranstalter</b>	<b>WoA Selbstverteidigung</b>
<b>Ort</b>	Dojo Thomasbornhauserstr.18 8570 Weinfelden
<b>Alter</b>	1. Sekundarstufe
<b>Kosten</b>	200 Fr.
<b>Kursleitung &amp; Auskunft</b>	Sonja Lerch, 076 474 72 74 <b>sonjalerch.woa@gmx.ch</b>
<b>Sonstiges</b>	bequeme Bekleidung, Hallenturnschuhe, Getränk
<b>Versicherung</b>	ist Sache der Teilnehmerin
<b>Anmeldung</b>	04.April 2025