

# Pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft  
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

## Fortbildungskurs 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.



<b>Datum</b>	<b>Donnerstag 22. Februar 2018</b> <b>Samstag 24. Februar 2018</b> <b>Donnerstag 1. März 2018</b>
<b>Zeit</b>	19.00 – 21.30 Uhr (Do.) / 09.30 – 16.30 Uhr (Sa.)
<b>Anzahl</b>	3-mal
<b>Veranstalter</b>	Weg ohne Angst (WoA)
<b>Ort</b>	Sek.Schulhaus Thomasbornhauserstr. 18 8583 Weinfelden
<b>Alter</b>	ab 16 Jahren
<b>Kosten</b>	200.00 CHF
<b>Kursleitung &amp; Auskunft</b>	Barbara Holzer, 071 640 09 72 <b>info@wegohneangst.ch</b>
<b>Sonstiges</b>	bequeme Bekleidung
<b>Versicherung</b>	ist Sache der Teilnehmerin
<b>Anmeldung</b>	bis Freitag, 9. Februar 2018