

Pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen
www.pallas.ch

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	Dienstag 23. Oktober – 27. November 2018
Zeit	19.00 – 21.30 Uhr
Anzahl	6-mal
Veranstalter	Weg ohne Angst (WoA)
Ort	Sek.Schulhaus Thomasbornhauserstr. 18 8583 Weinfelden
Alter	ab 16 Jahren
Kosten	250.00 CHF
Kursleitung & Auskunft	Barbara Holzer, 071 640 09 72 info@wegohneangst.ch
Sonstiges	bequeme Bekleidung, Hallenturnschuhe, Getränk
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	bis Mittwoch, 10.10.2018