

Pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Selbstverteidigungs Abende für Frauen in Oberwil-Lieli

Im Pallas Selbstverteidigungskurs lernst du Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen. Du erfährst im Training innere Stärke und spürst deine Kraft. Zudem erlernst du einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um körperliche Angriffe abzuwehren.



Datum	Donnerstag, 31. Oktober und 7. November 2019
Zeit	19.30 bis 21.30 Uhr
Anzahl	2-mal
Veranstalter	DTV Oberwil-Lieli
Ort	Gymnastikraum Schulhaus Falter II in Oberwil-Lieli
Alter	ab 16 Jahren
Kursleitung	Silvia Bren, Pallas Expertin
Kosten	Fr. 90.- bitte vor dem Kurs überweisen an: Silvia Bren, 8953 Dietikon PC 87-517 186-1 IBAN-Nr. CH98 0900 0000 8751 7186 oder via TWINT Silvia Bren +41 79 561 92 32
Sonstiges	bequeme Kleidung
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	bis 1. Oktober 2019 an Eveline Scherrer eveline_scherrer@hotmail.com oder 079 386 33 28