

# 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.



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