

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

für Frauen im reifen Alter

Monika Bucher, Pallas-Trainerin

- Gefährliche Situationen frühzeitig erkennen, vermeiden und abwehren**
- Mit Körperhaltung und Stimme klare Grenzen setzen**
- Richtiges Reagieren bei Entreiss- und Taschendiebstahl**
- Wie schütze ich mich gegen Belästigungen**
- Zivilcourage: Gefahrenlos handeln**

**DI. 3.
JUNI
2025**

**18:30 UHR
PFARREIZENTRUM
GERLISWIL**

**KURSKOSTEN: CHF 10.-
ANMELDUNG BIS
20.05.2025 UNTER
WWW.FG-GERLISWIL.CH
ODER
079 921 60 20**

Weitere Infos unter www.fg-gerliswil.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden