

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	26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06.2026
Zeit	18.00 – 20.30 Uhr
Anzahl	6-mal jeweils am Dienstag

Veranstalter Weg ohne Angst (WoA)

Ort Dojo
Thomasbornhauserstr. 18
8583 Weinfelden

Alter ab 16 Jahren

Kosten 350.00 CHF

Kursleitung & Auskunft Sonja Lerch, 076 474 72 47
sonjalerch.woa@gmx.ch

Sonstiges bequeme Bekleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Versicherung ist Sache der Teilnehmerin

Anmeldung bis 08.05.2026