



Stärke und Vertrauen

Waldparcours am 1. Dezember 2026

In diesem Jahr findet unser

Selbstverteidigungs-Waldparcours

beim Laufträff Bucheggplatz am

1.12.2026 statt.



Die Gelegenheit **das Gelernte aus**

dem Selbstverteidigungskurs in einer realitätsnahen Situation mit

Adrenalineinschuss zu überprüfen ist nicht alltäglich. Dabei am Feuer sitzen und das Jahr Revue passieren lassen, wärmt Körper und Seele



Ich freue mich, wenn du auch mit dabei bist! Wichtig: unbedingt frühzeitig anmelden, damit wir planen können- es gibt wie immer Punsch und Chlaus-Snacks!

Während du den Parcours in Begleitung einer Pallas-Selbstverteidigungstrainerin durchläufst, wirst du vor Situationen gestellt, die du lösen sollst. Verbale, aber auch körperliche Angriffe können vorkommen. **Treffpunkt ist um 19.30 Uhr beim**

Bucheggplatz am Kiosk! Oder direkt beim Laufträff Bucheggplatz am Feuer.

Du darfst auch gerne eine Wurst zum Bräteln mitbringen, für ein Feuer ist gesorgt.

Bitte zieh warme, wetterfeste Kleidung und gute Schuhe an, sie sollten auch dreckig werden dürfen. (Der Waldparcours findet bei jeder Witterung statt!) Die Kosten für den Waldparcours betragen 50.- bitte bringe das Geld passgenau mit oder twinte es mir vorgängig.

Und nicht vergessen... viel gute Laune und viel Power mitzubringen!!

Herzliche Grüsse

Katharina Eisenring & Sabina Teuscher

Bitte anmelden bis Ende November Katharina.eisenring@pallas.ch

oder unter Tel: 076 323 46 30