

Barbara Holzer  
info@wegohneangst.ch

Sonja Lerch  
sonjalerch.woa@gmx.ch

www.pallas.ch

# pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft  
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

## SELBSTVERTEIDIGUNGSKURSE

### FÜR DAS FRAUENHAUS, DIE OPFERHILFESTELLEN UND PRIVATPERSONEN

---

#### Jahresprogramm 2023

Wann: Samstag und Sonntag, **28. und 29. Oktober 2023**

Kurszeiten: Samstag, 10.00h – 18.00h  
Sonntag, 10.00h – 16.30h  
Mittagspause nach Absprache

Wo: Weinfelden (*Anmeldeschluss: 13.10.2023*)  
Details folgen nach der Anmeldung

Was: Du lernst wirkungsvolle Techniken, um dich in einer Gefahrensituation effektiv zu schützen und zu wehren. Wir gehen dabei speziell auf deine Wünsche und Erfahrungen ein.  
Du lernst selbstbewusster aufzutreten und dich auch mit Worten zur Wehr zu setzen und wenn nötig, dich erfolgreich abzugrenzen.  
Nach diesem Kurs weisst du, dass du immer eine Chance hast und wie stark du sein kannst!

Wer: Dieser Kurs richtet sich ausschliesslich an Frauen mit Gewalterfahrung.

Wie: Selbstverteidigung ist kein Hochleistungssport. Jede Frau übt mit den ihr zur Verfügung stehenden Fähigkeiten.  
Ruhige und bewegtere Lektionen wechseln sich harmonisch ab.  
Bitte nimm bequeme Kleider oder einen Trainingsanzug, evtl. rutschfeste Socken (keine Turnschuhe), sowie persönliches Notizmaterial mit.  
Sich selbst verteidigen können ist kraft-, macht- und freudvoll!

Wieviel: Minimum 6, Maximum 8 Frauen

Kosten: Dir Kurskosten betragen Fr. 575.00 und werden von der Opferhilfe nur übernommen (bitte im Voraus abklären), wenn du den Kurs tatsächlich besucht hast. Wenn du verhindert bist, musst du dich deshalb mind. 10 Tage vor Kursbeginn abmelden. Ansonsten muss dir der Kurs berechnet werden!  
Bezahlt du den Kurs privat, muss der Betrag vor Kursbeginn überwiesen werden.

Durchführung: Du erhältst eine Anmeldebestätigung nach Anmeldungseingang. Ob der Kurs definitiv stattfindet, die genaue Adresse und eine Zusammenfassung aller wichtigen Informationen erhältst du eine Woche vor Kursstart.

Leitung: Barbara Holzer, Pallas Selbstverteidigungstrainerin, [www.wegohneangst.ch](http://www.wegohneangst.ch)  
Sonja Lerch, Pallas Selbstverteidigungstrainerin, [www.wegohneangst.ch](http://www.wegohneangst.ch)