

pa!!as



SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

FÜR MÄDCHEN VON 12–17 JAHREN

IN ZÜRICH

Eigentlich weisst du,
wie und wann du dich wehren willst...?

Doch oftmals wird dein **NEIN**
nicht akzeptiert...

KOMM UND LERNE SELBSTVERTEIDIGUNG!

Im Kurs lernst du dich zu behaupten. Zudem üben wir einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um verschiedene körperliche Angriffe abwehren zu können.

Situationen aus der Schule, Freizeit, etc. werden wir gemeinsam anschauen und Lösungen suchen und ausprobieren.

Im Training lernst du deine innere Stärke kennen und spürst deine Kraft.

KÄMPFEN MACHT SPASS.
FÜR SICH EINSTEHEN MACHT SELBSTBEWUSST.
SELBSTVERTEIDIGUNG BEINHALTET BEIDES!



weiblich
stark
pa!!as



**LERNE, DICH ZU SCHÜTZEN –
KÖRPERLICH UND MENTAL!**



INHALTE



SELBSTBEHAUPTUNG &
KLARE GRENZEN SETZEN



UMGANG MIT
BELÄSTIGUNGEN



WISSEN ÜBER GEWALT &
NOTWEHRRECHT



KOMMUNIKATION



ABWEHRTECHNIKEN



KURS DATEN

20. – 23. JULI 2026



**JEWELS
09:00 – 12:00 UHR**



TEILNEHMERINNEN

Durchführung ab
8 Teilnehmerinnen
Maximal 16 Teilnehmerinnen



KURSORT

DOJO SUN WU ZÜRICH

Räffelstrasse 29
8045 Zürich



KURSLEITUNG

KATHARINA EISENRING

Pallas Expertin
www.selbstwerts.com



KOSTEN

CHF 190.–
für Stadtzürcherinnen

CHF 170.–
mit KulturLegi



TRAU DICH. WERDE STÄRKER.

LERNE DICH ZU SCHÜTZEN!



**JETZT ANMELDEN UND
DEINEN PLATZ SICHERN!**

