



BUDOKAN - ZÜRICH Tel. 044 461 66 67
E-Mail info@budokan.ch, www.budokan.ch

Kursleiterin: Katharina Eisenring
katharina.eisenring@pallas.ch Tel: 076 323 46 30

Pallas

Selbstverteidigungskurse für Frauen ab 15 Jahren

Die Grundkurse starten

11. Januar, 24. Mai, 13. September 2022

dienstags, 19.30 bis 21.00 Uhr, 8 Lektionen, Fr. 280.—

Repetitions-, Nachhol- und Spezialtrainings
jeden 1. Dienstag im Monat um 20.00 Uhr, Kosten Fr. 35.—

- | | |
|--------------|--|
| 4. Januar | allg. Repetition / Umgang mit einer Waffenbedrohung
Waffenabwehren Schusswaffe & Stichwaffe |
| 1. Februar | allg. Repetition und nach Wunsch
Pfefferspray-Instruktions-Lektion
(Kosten Fr. 40.-, inkl. Material) |
| 1. März | Schutzanzug-Training |
| 5. April | Situationstraining im Auto / Tiefgarage |
| 3. Mai | allg. Repetition / Umgang mit einer Waffenbedrohung
Waffenabwehren Hieb Waffen |
| 7. Juni | allg. Repetition/ Situationstraining |
| 5. Juli | Schutzanzug-Training |
| 6. September | Situationstraining Lift / Treppenhaus, allg. Repetition |
| 4. Oktober | allg. Repetition |
| 1. November | Schutzanzug-Training |
| 6. Dezember | Waldparcours
Besammlung Laufträff Bucheggplatz |