



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

10. Januar, 23. Mai, 12. September 2023

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.—

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



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

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

Pallas

Selbstverteidigungskurse für Frauen ab 15 Jahren

Die Grundkurse starten

10. Januar, 23. Mai, 12. September 2023

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.—

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