Pallas
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense



16 TAGE GEGEN GEWALT AN FRAUEN
25.11. – 10.12.

Schnupperkurs Selbstverteidigung

Datum **Dienstag, 8.12.2026**
19:00 – 21:00 Uhr

Ort **GZ Schindlergut**
Kronenstrasse 12, 8006 Zürich

Kosten **Gratis** (Kollekte)

Mitnehmen Bequeme Kleidung und Schuhe, Trinkflasche

Anmeldung **Anmeldung** an die Kursleitung:
Katharina.eisenring@pallas.ch
Pallas Expertin für Selbstverteidigung

Anmeldeschluss ist der 7.12.2026.
Platzzahl beschränkt. Anmeldung ist verbindlich.

Du erhältst Tipps und Tricks wie du dich gegen verbale und auch körperliche Übergriffe wehren kannst. Danach fühlst du dich wehrfähig, stark und selbstwirksam!

Für Frauen ab 16 Jahren

ZÜRCHER GEMEINSCHAFTSZENTREN
gzschindlergut

selbstwerts
www.selbstwerts.com
Gewaltprävention und Selbstverteidigung