Pallas
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense



Grenzen setzen. Chancen nutzen.

weiblich stark selbstbestimmt

Mehr Sicherheit im Alltag

Selbstverteidigung für Frauen

Vertrauen und Stärke

IN ZÜRICH

Kursdaten — **12.1. – 16.3.2027**
Di, 19:30 – 21:00 Uhr

Kursumfang — 8 Lektionen à 1,5 Stunden

Kosten — **CHF 300.–**
(für Stadtzürcherinnen CHF 250.–)

Kursort — **Dojo SUN WU**
Räffelstrasse 29
8045 Zürich (Wiedikon-Binz)

Kursleitung — **Katharina Eisenring**
Pallas Expertin

Der Pallas Selbstverteidigungs-Grundkurs beinhaltet:

- Grenzen erkennen
- Grenzen setzen
- Eigene Stärke spüren
- Selbstbehauptung
- Umgang mit Ängsten
- Wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken
- u.v.m.

Jetzt anmelden!

bei **katharina.eisenring@pallas.ch**
oder **076 323 46 30**

Bitte folgende Angaben bei der Anmeldung:
Name, Vorname, Adresse und Geburtsdatum,
Mail und Tel der Teilnehmerin.
Die Anmeldung ist verbindlich.

Fragen und Informationen: Tel 076 323 46 30

Mehr Sicherheit. Mehr Selbstvertrauen. Mehr du.

SELBSTWERTS

www.selbstwerts.com
Gewaltprävention und Selbstverteidigung

Gemeinsam stärker.

Allgemeine Bedingungen:
Für Unfälle während des Kurses übernehmen wir keine Haftung. Die Teilnehmenden müssen über eine ausreichende Unfallversicherung verfügen.
Die Anmeldung ist verbindlich (mündlich oder schriftlich, z. B. per E-Mail). Bei einer Abmeldung gelten folgende Bedingungen:

- Bis 14 Tage vor Kursbeginn: CHF 20.– Umtriebsentschädigung
- 14 – 8 Tage vor Kursbeginn: 50 % des Kurspreises
- 7 – 0 Tage vor Kursbeginn: 100 % des Kurspreises
- Die Gebühr entfällt, falls der Kursplatz wieder besetzt werden kann.