



Stärke und Vertrauen



Selbstverteidigungsgrundkurs für gewaltbetroffene Frauen

Datum: Sa + So, 28. Februar & 1. März 2026

Zeit: Sa 10:00 – 17:00 Uhr, So 10:00 – 17:00 Uhr, Mittagspause nach
Absprache

Ort: 8003 Zürich

Was: Ein wichtiges Ziel im Grundkurs ist die Förderung der Selbstwirksamkeit, des Selbstvertrauens und der Selbstsicherheit. Sie lernen Strategien zur Prävention gegen verschiedene Gewaltformen, z.B. sich mit Worten zu behaupten und sich falls nötig körperlich zu verteidigen. Dabei gehe ich speziell auf ihre Wünsche und Situationen ein. Nach diesem Kurs wissen sie, dass sie stark sind und immer eine Chance haben.

Wer: Dieser Kurs richtet sich ausschliesslich an Frauen mit Gewalt- und / oder Übergriffs Erfahrungen.

Wie: Selbstverteidigung braucht keine körperliche Fitness. Jede Frau übt mit den ihr zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und Fähigkeiten. Ruhigere und bewegte Lektionen wechseln sich ab.

Mitnehmen: Bequeme Kleidung oder Trainingsanzug, evtl. rutschfeste Socken, sowie persönliches Notizmaterial und Getränk.

Sich selber verteidigen können ist kraft-, macht- und freudvoll!

Wieviel: 6 - 8 Teilnehmerinnen

Kosten: 2-tägiger Kurs inkl. Vorgespräch 550.- Die Kurskosten können von der Opferhilfe (teilweise) übernommen werden. Es muss vorher ein Gespräch mit einer Opferberatungsstelle stattfinden und der Kurs muss vollumfänglich besucht werden.

Versicherung: ist Sache der Teilnehmerin.

Anmeldung: Katharina Eisenring

Katharina.eisenring@pallas.ch

076 323 46 30

Ich melde mich für den Grundkurs vom 28.2. & 1.3.2026 an

Vorname _____

Name _____

Adresse _____

PLZ / Ort _____

Tel. Nummer _____

E-Mail _____

Datum und Unterschrift _____

Bei Rückzug der Anmeldung werden folgende Beiträge fällig, welche die Kursteilnehmerin selber bezahlen muss.

- 15 bis 30 Tage vor Kursbeginn 50 % der Kurskosten
- 7 bis 14 Tage vor Kursbeginn 75 % der Kurskosten
- 0 bis 7 Tag vor Kursbeginn 100 % der Kurskosten