



**Stärke und Vertrauen**



## **Selbstverteidigung Refresherkurs für gewaltbetroffene Frauen**

Datum: 1. November 2025, 13:30 – 16:30 Uhr

Ort: 8003 Zürich- Adresse wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Was: Wir arbeiten ressourcenorientiert und fördern unsere Selbstvertrauen, die Selbstsicherheit, die Selbstwirksamkeit und den Körperbezug. Wir stärken positive Verhaltensmuster, um allfällige Rückfälle bezüglich Reaktionen und Auftreten anzugehen. Wir repetieren und üben die Selbstverteidigungstechniken und erweitern unser Technik-Repertoire.

Wer: Dieser Kurs richtet sich ausschliesslich an Frauen mit Gewalt- und / oder Übergriffs Erfahrungen die bereits einen Grundkurs besucht haben.

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

Kosten: 100.- / Versicherung ist Sache der Teilnehmerin.

Anmeldung: Katharina Eisenring, 076 323 46 30  
[Katharina.eisenring@pallas.ch](mailto:Katharina.eisenring@pallas.ch)

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