



Pallas
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

Selbstverteidigungs - Workshop

Mut beginnt im Kopf – Selbstverteidigung auch!

Wagen Sie den ersten Schritt und entdecken Sie wichtige Grundlagen der Selbstverteidigung. Sie erhalten hilfreiche Tipps und Tricks für den Alltag, Sie können Fragen stellen und Verteidigungstechniken ausprobieren.



Starke Mütter – Starke Töchter 💪

Selbstverteidigung für Frauen, Mütter und Töchter

Workshop **Sa 28.11.2026 14 - 16 Uhr**

Ort **Dojo SUN WU Zürich, Räffelstr. 29, 8045 Zürich**
<https://maps.app.goo.gl/8ZdVeASCenVdm3hbA>

Wer Frauen, Mütter und Töchter ab 10 Jahren
Kosten Kollekte

Anmeldung an katharina.eisenring@pallas.ch. Komm mit der Tochter, den Freundinnen, der Nachbarin oder der Arbeitskollegin

Kontakt & Info **Katharina Eisenring, Pallas Expertin**
katharina.eisenring@pallas.ch

076 323 46 30 www.pallas.ch oder www.selbstwerts.com

Wenn Sie Fragen haben oder unsicher sind ob der Workshop für Sie geeignet ist, stehe ich gerne für Anfragen zur Verfügung.