



BUDOKAN - ZÜRICH

Zweierstrasse 106, 8003 Zürich, Tel. 044-461 66 67

E-Mail info@budokan.ch, www.budokan.ch

Katharina Eisenring

katharina.eisenring@pallas.ch, 076 323 46 30

Pa!!as
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

Selbstverteidigung für Frauen

Neuer Kurs ab 13. Sept. 2022, Di 19:30-21:00 Uhr

Der Kurs umfasst 8 Lektionen à 1,5 Stunden, Kurskosten 280.-
(Frauen die in der Stadt Zürich wohnen erhalten 50.-
Subventionen.)

**Der Pallas Selbstverteidigungs-Grundkurs
beinhaltet:**

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

Anmeldungen bitte an Katharina.eisenring@pallas.ch
oder 076 323 46 30

Unterstützen sie unsere Arbeit! Infos unter www.pallas.ch

(Bei Kursabmeldungen bis 7 Tage entstehen keine Kosten, 7-3 Tage vorher werden 50%, danach 100% des Kursbeitrages fällig.)