



BUDOKAN - ZÜRICH Asiatische Budoportarten

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

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

Katharina Eisenring

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

Selbstverteidigung für Frauen

Neuer Kurs ab 22. Mai 2018, dienstags 19.30-21 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@hispeed.ch oder
076 323 46 30**

pallas 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.)