



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 2.12.2023 11:00 – 13:00 Uhr
Wer	Budokan Zürich, Zweierstr. 106, 8003 Zürich 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 zur Verfügung.