

## Spezial Training Selbstverteidigung für Frauen

### Angriffe und Belästigungen in Rollenspielen und Situationstrainings abwehren

#### Thema im Lift und Treppenhaus

-wolltest du schon immer wissen, was du tun kannst, wenn du im Lift belästigt wirst... z.B. von einem betrunkenen Freund der dich begleitet oder wenn du von einer fremden Person angesprochen oder berührt wirst?

-hast du Angst im Kellergang von hinten angegriffen zu werden oder dass du an die Wand gedrückt wirst?

-weisst du welche Vorsichtsmassnahmen du treffen kannst, damit du dich schützen kannst?

Mit diesen und anderen Situationen beschäftigen wir uns. Der Grundkurs ist keine Voraussetzung für diesen Kurs.



**Kurspreis**            45.-  
**Wann**                2.9.2025 19:30 – 21:00 Uhr  
**Wo**                    Kirchengemeindehaus Wiedikon, Bühlstr. 11, 8055 Zürich  
**Anmeldung**        [katharina.eisenring@pallas.ch](mailto:katharina.eisenring@pallas.ch) Tel 076 323 46 30

[www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)