



Vertrauen und Stärke

Pallas
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense



Neuer Kurs 13.1. – 17.3.2026,

Di 19:30-21:00 Uhr

Selbstverteidigung für Frauen in Zürich Wiedikon

8 Lekt. à 1,5 Stunden, Kurskosten 300.-
(Stadt Zürcherinnen 250.-)

Der Pallas Selbstverteidigungs-Grundkurs beinhaltet:

Grenzen erkennen

Grenzen setzen

Eigene Stärke spüren

Selbstbehauptung

Umgang mit Ängsten

Wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken

u.v.m.

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

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

Kursort: Kirchgemeindehaus Wiedikon, Bühlstr. 11, 8055 Zürich

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