



Sicherheit und Vertrauen

**Pallas**  
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

## Gratis Pallas Selbstverteidigung- Schnupperkurs

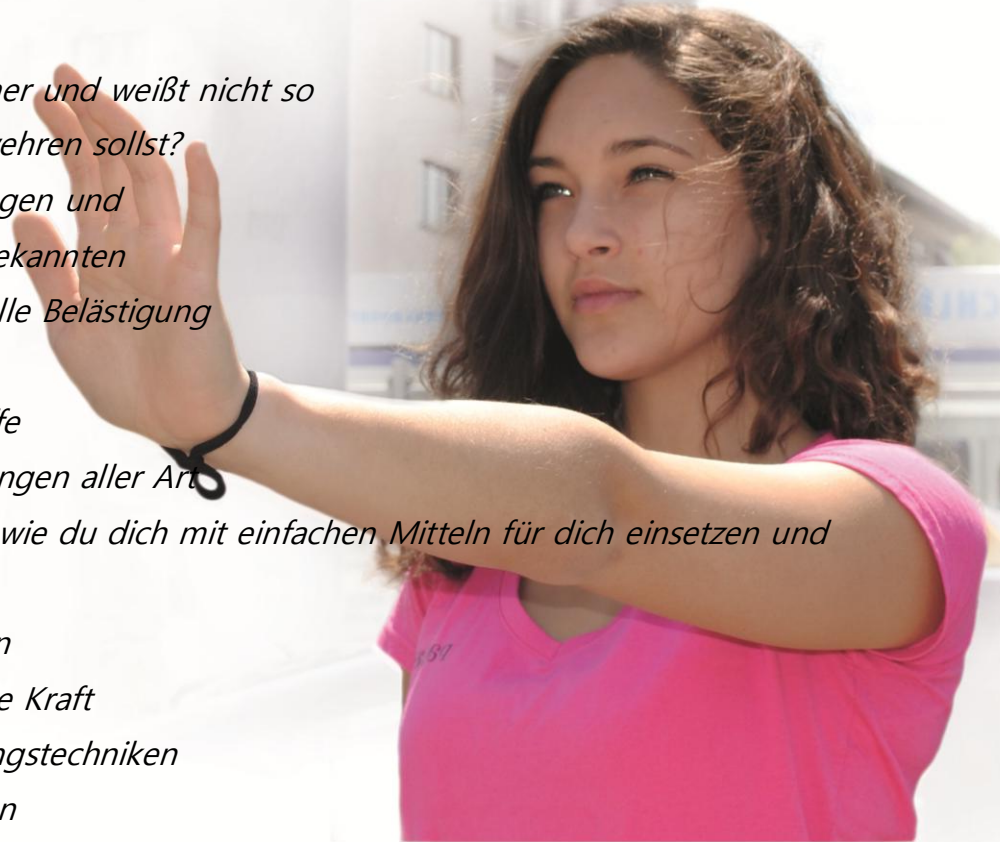
Hast du dir auch schon mal überlegt, einen Selbstverteidigungskurs für Frauen zu besuchen, bist dir aber unsicher, was dort auf dich zukommt? Dann hast du jetzt die Gelegenheit, unverbindlich diesen Schnupperkurs zu besuchen am 14.4.2026.

*Fühlst du dich manchmal unsicher und weißt nicht so genau, wann und wie du dich wehren sollst?*

- *Gegen verbale Belästigungen und Respektlosigkeiten von Bekannten*
- *Gegen verbale und sexuelle Belästigung im öffentlichen Raum*
- *Gegen körperliche Angriffe*
- *Gegen Grenzüberschreitungen aller Art*

*Lerne deine Stärke kennen und wie du dich mit einfachen Mitteln für dich einsetzen und dich verteidigen kannst.*

- *Mit Stimme und Auftreten*
- *Mit dem Wissen um deine Kraft*
- *Mit einfachen Verteidigungstechniken*
- *Mit spielerischen Übungen*



Das Schnuppertraining ist **kostenlos**. Es steht ein Kässeli bereit und du kannst selbst **bestimmen, wie viele Fränkli du für den Kurs bezahlen willst**. Der Kurs findet am 14.4.2026 von 19:30 bis 21:00 Uhr statt.

Bühlstr. 11, 8055 Zürich, im ersten Stock im kleinen Saal.

Bequeme Kleidung und eine Flasche Wasser, mehr brauchst du nicht!

Du darfst gerne auch noch eine Kollegin mitbringen... Anmeldungen bitte an

[Katharina.eisenring@pallas.ch](mailto:Katharina.eisenring@pallas.ch) Tel: 076 323 46 30