



## Vertrauen und Stärke

**Pallas**  
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense



Neuer Kurs 19.5. – 7.7.2026,

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

Unterstützen sie unsere Arbeit! Infos unter [www.pallas.ch](http://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.)