

# pallas



## SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

FÜR MÄDCHEN VON 12–17 JAHREN

IN ZÜRICH

Eigentlich weisst du,  
wie und wann du dich wehren willst...?

Doch oftmals wird dein **NEIN**  
nicht akzeptiert...

**KOMM UND LERNE  
SELBSTVERTEIDIGUNG!**

Im Kurs lernst du dich zu behaupten. Zudem üben wir einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um verschiedene körperliche Angriffe abwehren zu können.

Situationen aus der Schule, Freizeit, etc. werden wir gemeinsam anschauen und Lösungen suchen und ausprobieren.

Im Training lernst du deine innere Stärke kennen und spürst deine Kraft.

**KÄMPFEN MACHT SPASS.  
FÜR SICH EINSTEHEN MACHT SELBSTBEWUSST.  
SELBSTVERTEIDIGUNG BEINHÄLTET BEIDES!**



**LERNE, DICH ZU SCHÜTZEN –  
KÖRPERLICH UND MENTAL!**



### INHALTE



SELBSTBEHAUPTUNG &  
KLARE GRENZEN SETZEN



UMGANG MIT  
BELÄSTIGUNGEN



WISSEN ÜBER GEWALT &  
NOTWEHRRECHT



KOMMUNIKATION



ABWEHRTECHNIKEN



### KURS DATEN

20. – 23. JULI 2026



JEWELS  
09:00 – 12:00 UHR



### TEILNEHMERINNEN

Durchführung ab  
8 Teilnehmerinnen  
Maximal 16 Teilnehmerinnen



### KURSORT

DOJO SUN WU ZÜRICH

Räffelstrasse 29  
8045 Zürich



### KURSLEITUNG

KATHARINA EISENRING

Pallas Expertin  
www.selbstwerts.com



### KOSTEN

CHF 190.–

für Stadtzürcherinnen

CHF 170.–

mit KulturLegi



TRAU DICH. WERDE STÄRKER.

LERNE DICH ZU SCHÜTZEN!

JETZT ANMELDEN UND  
DEINEN PLATZ SICHERN!

