

Selbstschutz- Kurs für Frauen

Selbstschutz ist mehr
als körperliche Abwehr.

Lerne, was du tun kannst, wenn dich
jemand belästigt, dir Angst macht oder
deine Grenzen nicht respektiert.

Für Frauen ab 16 Jahren

Es sind weder Vorkenntnisse nötig noch
musst du sportlich sein.



Setze deine Grenzen!

NOVEMBER 2026

1. / 8. / 15.

DREI SONNTAGE

9:00 – 12:00

Das lernst und übst du:

- Erkennen, wenn jemand deine Grenzen missachtet
- Klar sagen, was du willst und was nicht
- Mit Mimik, Haltung und Stimme Grenzen setzen
- Gefahren früh erkennen und ihnen möglichst ausweichen
- Konflikte möglichst ohne Gewalt lösen
- Deine Kräfte und Stärken kennenlernen
- Dich mit einfachen und wirksamen Techniken körperlich verteidigen

KURSLEITUNG

Alexandra Meier
Zertifizierte Pallas-Trainerin

KURSORT

Ikigaido Dojo
Industriestrasse 20, 8117 Fällanden

ANREISE

ÖV-Haltestelle: «Fällanden Industrie»
Auto: 28 Bruker-Parkplätze hinter dem Dojo:
Tämperlistrasse 3

KURSKOSTEN

CHF 225.-

Jetzt anmelden!

