

## Fortbildungskurs

**½ Tag: Ernstfalltraining (Auto, Lift, Treppenhaus, im öffentlichen Raum)**

**½ Tag: Pfefferspray unterrichten und Rollenspiele**

Alltägliche Situationen nachstellen im Trainingssetting

### Kursinhalte:

Vormittag: 8:30 – 12:30 Uhr (kann auch halbtags besucht werden)

- Theorie für die Planung eines Ernstfalltrainings
- SV in Auto und Tiefgarage
- SV im Lift und Treppenhaus
- SV üben im öffentlichen Raum

Nachmittag: 13:30 – 17:00 Uhr (kann auch halbtags besucht werden)

- Pfeffersprayerlektion (Theorie, Instruktion und Anwendung)
- Rollenspiele in der Pfefferspray-Lektion
- Rollenspiele in Ernstfalltrainings allgemein (Setting selbst entwerfen)

Für weitere Informationen über den Kursinhalt wende dich bitte direkt an:

[katharina.eisenring@pallas.ch](mailto:katharina.eisenring@pallas.ch)

<b>Datum:</b>	<b>Sonntag 6. September 2026</b>
<b>Zeit:</b>	<b>8:30 -12:30 Uhr / 13:30 -17:00 Uhr</b>
<b>Kursort:</b>	Dojo Powersportsclub Zürich, Schaffhauserstr. 418, 8050 Zürich
<b>Kursleitung:</b>	Katharina Eisenring, Pallas- Expertin Elena Grebenarov, Pallas-Ausbildnerin
<b>Kosten:</b>	Pallas-Mitglieder: <b>Fr. 230.-</b> / Morgen 130.-/ Nachmittag 130.- Nichtmitglieder: <b>Fr. 280.-</b> / Morgen 150.-/ Nachmittag 150.-
<b>Kursnummer:</b>	FK-d/f-79-2026
<b>Anmeldung an:</b>	Elena Grebenarov, <a href="mailto:e.grebenarov@gmail.com">e.grebenarov@gmail.com</a>

Bitte bei der Anmeldung vermerken, ob der Kurs ganztags oder nur halbtags besucht wird!  
Merci

Administration Pallas  
079 646 85 45  
admin@pallas.ch  
www.pallas.ch

**pallas**

Schweizerische Interessengemeinschaft  
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Kurskosten bitte bis spätestens 30.8.2026 auf folgendes Konto einzahlen:

**Bankkonto Elena Grebenarov: IBAN CH89 0631 3223 7740 1090 6**

Die TeilnehmerInnen müssen über eine ausreichende Unfallversicherung verfügen.  
Die Anmeldung ist verbindlich (mündlich, per Mail oder schriftlich).  
Abmeldungen 7 Tage zum Voraus, andernfalls werden 50% der Kurskosten verlangt.

Während der Ausbildung werden Bildaufnahmen gemacht, die für die Webseite, den Newsletter, Berichte sowie weitere Öffentlichkeitsarbeit von Pallas verwendet werden können. Mit der Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden. Es werden keine Einzelaufnahmen, ohne Einverständniserklärung der Abgebildeten, veröffentlicht.