



Vertrauen und Stärke



Spezial Training Selbstverteidigung für Frauen Fortgeschrittenen Training mit Trainer im Schutzanzug

Am 3.3./30.6./3.11.2026 von 20-21.30 Uhr

Das TiS- Training (mit Trainer im Schutzanzug) für Frauen die bereits einen Selbstverteidigungskurs besucht haben. Wir wollen unsere Techniken und Schläge vertiefen und haben dafür Trainer im Schutzanzug als Unterstützung.



Möchtest du dich in einem Ernstfalltraining gegen einen Trainer im Schutzanzug zur Wehr setzen und deine Abwehrtechniken und Schläge unter Stress anwenden?

- Abwehrtechniken gegen einen männlichen Angreifer anwenden
- Schläge auf den Körper erproben
- Unter Stress und Adrenalin einen kühlen Kopf bewahren
- „Pallas“ Selbstverteidigung „in Realität“ anwenden

Fühle deine Stärke und verteidige dich mit einfachen Mitteln auch gegen einen körperlich überlegenen Angreifer.

- Mit deiner Entschlossenheit und deiner Stimme
- Mit dem Wissen um deine Kraft
- Mit einfachen Selbstverteidigungstechniken
- Mit gezielten Schlägen

Kurspreis	50.-
Wann	19:30 – 21:00 Uhr
Wo	Bühlstr.11, 8055 Zürich
Anmeldung	an Katharina.eisenring@pallas.ch