

Stark.
Mutig.
Du selbst.
♡

Grenzen
setzen.
Chancen
nutzen.
♡

Selbstverteidigungs-Kurs

für Mädchen von 10 – 15 Jahren
in Zürich



Kursdaten

10.1. / 17.1. / 31.1.2027

🕒 jeweils 09:30 – 12:30 Uhr



Kursort

Dojo SUN WU Zürich

Räffelstrasse 29, 8045 Zürich (Wiedikon-Binz)



Teilnehmerinnen

ab 8, maximal 16 Teilnehmerinnen
Anmeldungen werden nach Eingangsdatum
berücksichtigt.



Kosten

CHF 150.– (für Stadtzürcherinnen)

CHF 220.– (für Nicht-Stadtzürcherinnen)



Kursleitung

Katharina Eisenring

Pallas Expertin

Was dich erwartet



Selbstbewusst auftreten
und klare Grenzen setzen



Umgang mit Belästigungen
und schwierigen Situationen



Wissen über Gewalt
und Notwehrrecht



Starke Kommunikation



Einfache und wirkungsvolle
Selbstverteidigungstechniken
im Stand und am Boden

Wir üben mit alltagsnahen Situationen
(Schule, Freizeit etc.) und finden
gemeinsam Lösungen, die du direkt
ausprobieren kannst.



Jetzt anmelden!

Anmeldung bis 5.1.2027 an
Katharina.eisenring@pallas.ch

mit Name, Vorname, Adresse und Geburtsdatum der
Teilnehmerin, Mail und Tel der Eltern.

Die Anmeldung ist verbindlich.



Fragen und Informationen: Tel 076 323 46 30



Kämpfen macht Spass.
Selbstverteidigung
macht selbstbewusst.
Der Kurs beinhaltet beides!
♡



www.selbstwärts.com

Gewaltprävention und Selbstverteidigung

Starke Mädchen
für eine mutige Zukunft ♡