

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

Datum:

Sonntag 6. September 2026

Zeit:

8:30 -12:30 Uhr / 13:30 -17:00 Uhr

Kursort:

Dojo Powersportsclub Zürich, Schaffhauserstr. 418, 8050 Zürich

Kursleitung:

Katharina Eisenring, Pallas- Expertin
Patrick Packes, Pallas-Ausbildner

Kosten:

Pallas-Mitglieder: **Fr. 230.-** / Morgen 130.-/ Nachmittag 130.-
Nichtmitglieder: **Fr. 280.-** / Morgen 150.-/ Nachmittag 150.-

Kursnummer:

FK-d/f-79-2026

Anmeldung an:

Patrick Packes patrick.packes@pallas.ch

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



Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Kurskosten bitte bis spätestens 30.8.2026 auf folgendes Konto einzahlen:

Patrick Packes, 3654 Gunten, UBS Bankkonto: IBAN CH42 0020 6206 7372 0440 Z

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.