

## Spezial Training gegen Angriffe und Belästigungen im Auto/ in der Tiefgarage 1.4.2025 19:30 – 21:00 Uhr in 8003 Zürich

- Weisst du wie reagieren, wenn dir eine Gruppe den Weg zu Auto oder Velo versperrt oder sich daran lehnt?
- Wolltest du schon immer wissen, was du tun kannst, wenn du im Auto belästigt wirst...



z.B. von einem betrunkenen Freund der dich heim fährt oder wenn du fährst und dein Beifahrer sich dir aufdrängt und dich anfasst?

- Hast du Angst in der Tiefgarage von hinten angegriffen zu werden oder dass du ins Auto gedrückt wirst?
- Weisst du welche Vorsichtsmassnahmen du treffen kannst, damit du das Auto immer verlassen kannst, wenn du das möchtest?

Mit diesen und anderen Situationen setzen wir uns auseinander. Der Grundkurs ist keine Voraussetzung für diesen Kurs, du kannst dich also auch mit Kollegin anmelden!

Wir treffen uns **am 1.4.2025 um 19:30 Uhr** vor dem Eingang Zweierstr. 106, 8003 Zürich und gehen dann gemeinsam zu unserem Übungsort. Wir üben in Strassenbekleidung.

Kosten: 45.- in bar oder per Twint auf 076 323 46 30 (Vermerk: Namen und MTApril).

**Anmeldung erforderlich, die Teilnehmerinnenzahl ist beschränkt!**

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

Katharina & Sabina

[www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)

[www.selbstwerts.com](http://www.selbstwerts.com)

Tel. 076 323 46 30