

# Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 16 Jahren

## Sicher und stark – Selbstbewusstsein ist lernbar

Der Pallas Selbstverteidigungskurs beinhaltet:

- Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen
- Gefahren erkennen
- Innere Stärke und Kraft spüren
- Umgang mit Ängsten
- Selbstbehauptung
- Wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken um körperliche Angriffe abzuwehren
- u.v.m.



|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Datum</b>                        | <b>Mittwoch, 21. Mai bis und mit 9. Juli 2025</b>  |
| <b>Zeit</b>                         | 8:30h bis 10:00h / 8-mal zu je 1.5h  |
| <b>Ort</b>                          | Ikigaido, Industriestrasse 20 in 8117 Fällanden<br><a href="http://www.ikigaido.ch">www.ikigaido.ch</a>                |
| <b>Alter</b>                        | Frauen ab 16 Jahren  |
| <b>Kosten</b>                       | Fr. 300.-<br>Vereinsmitglieder haben 10% Rabatt<br>Für Stadt-Zürcherinnen wird der Kurs mit Fr. 50.-<br>subventioniert |
| <b>Kursleitung</b>                  | Heide Vogel, Dipl. Pallas Trainerin für Selbstverteidigung   |
| <b>Sonstiges</b>                    | Komm in bequemer Kleidung - wir trainieren Barfuss oder<br>in Socken. Garderoben sind vorhanden.                       |
| <b>Versicherung</b>                 | ist Sache der Teilnehmenden  |
| <b>Anmeldung &amp;<br/>Auskunft</b> | Stephan Rickauer   <a href="mailto:hallo@ikigaido.ch">hallo@ikigaido.ch</a><br>043 883 05 51                           |
| <b>Anmeldeschluss</b>               | 16. Mai 2025   |