

Selbstverteidigung für Frauen



Sonntag, 3. April 2022, 9:00 – 13:00 Uhr
Training im Budokan Zürich-Wiedikon

Selbstsichere Körperhaltung, Stopp-Signale und Abwehr-Techniken lernen!

In diesem Kurs entdeckst Du Deine starken Seiten. Du erkennst, wo Du Deine Grenzen setzen willst. Du lernst, wie Du mit Belästigung oder körperlichen Angriffen umgehen kannst. Das Ziel ist, dass Du Dich in gefährlichen Situationen wehrst.

- bewusste Körpersprache und Augenkontakt benutzen.
- Rollenspiele helfen, um in bestimmten Situationen hilfreich zu reagieren.
- einfache Abwehrtechniken für eine grosse Wirkung anwenden.
- Hinweise bekommen, wo man Hilfe bekommt.
- eigene Ressourcen stärken.
- Wir lernen miteinander und voneinander und wir tauschen aus und klären Fragen.

Zielgruppe	gehörlose, schwerhörige Frauen, ab 16 Jahre
Leitung	Katharina Eisenring und Lilly Kahler
Kommunikation	Lautsprache, Gebärdensprache und mit Dolmetschen
Ort	Budokan, Zweierstr. 106, 8003 Zürich, Nähe Bahnhof Wiedikon
Kosten	pro Teilnehmerin Fr. 50.-, Spezialtarif
Anzahl	10 – 15 Frauen

Anmeldeschluss **So, 20. März 2022** z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch



www.pallas.ch



Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich
www.sichtbar-gehoerlose.ch