

Selbstverteidigung für Mädchen der 1. – 4.Klasse



- ✓ Deine Stärken kennen lernen
- ✓ Grenzen erkennen, Grenzen setzen
- ✓ Laut und klar Nein sagen
- ✓ Selbstbewusst auftreten, für Dich eintreten
- ✓ Auf spielerische Art Selbstverteidigungstechniken lernen
- ✓ Selbstverteidigungstechniken einfach und wirkungsvoll einsetzen

Wann: Mittwoch 14 – 16 Uhr (6x)
Daten: 28.02. / 07.03. / 14.03. / 21.03. / 04.04. / 11.04.2018
Wo: Gemeinschaftszentrum Hottingen, Standort Klosbachstrasse
Klosbachstrasse 118, 8032 Zürich
Kosten: CHF 130.- Kulturlegi auf Anfrage
Der Kurs wird von der Stadt Zürich subventioniert
Wie & Was: Bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken, kleiner Zvierli
Leitung & Anmeldung: Sabina Teuscher, Pallas Trainerin für Selbstverteidigung
sabinateuscher@bluewin.ch 079 293 04 02
Wenn du noch Fragen hast kannst du dich gerne bei mir melden.
Anmeldeschluss: 21.02.2018

Teilnahmebedingungen:

⇒ Versicherung ist Sache der Teilnehmerin

⇒ Bei Absagen nach Anmeldeschluss oder nicht Teilnahme am Kurs wird die volle Kursgebühr verrechnet.

20 Jahre engagierte Präventionsarbeit – Prävention in Aktion
www.pallas.ch

Anmeldetalon für den Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Mittwoch 28.02. – 11.04.2018 (6x), 14-16 Uhr, GZ Hottingen, **Anmeldeschluss 21.02.2018**

Name, Vorname _____
Strasse _____
PLZ, Ort, Geburtsdatum _____
Schulhaus, Klasse _____
Telefon _____
Telefon während dem Kurs _____
E-Mail für Kursbestätigung _____
Unterschrift der Eltern _____

Bitte einsenden an: **Sabina Teuscher, Regina-Kägihof 7, 8050 Zürich**
oder per Mail mit allen Angaben: sabinateuscher@bluewin.ch