

Selbstverteidigungs-Kurs für Mädchen der 1.-3. Klasse

Wann: Sonntags, 9:30 – 11:30 Uhr, 11.11. - 16.12.2018 (6x)

Daten: 11.11./18.11./25.11./2.12./9.12./16.12.2018

Wo: Budokan Zürich, Zweierstrasse 106, 8003 Zürich

Wie: Bequeme Trainingskleidung, barfuss oder in Socken

Kosten: CHF 80.- für Mitglieder des Elternvereins, sonst CHF 100.- (Der Kurs wird von der Stadt Zürich mit CHF 70.- pro Teilnehmerin subventioniert.) **Bitte Kursbeitrag am ersten Kurstag in bar mitbringen.**

Leitung: Katharina Eisenring, Pallas Trainerin für Selbstverteidigung
Katharina.eisenring@pallas.ch, 076 323 46 30
Hast du noch Fragen? Dann melde dich gerne bei mir.



- ✓ mutig werden, eigene Stärken kennen lernen
- ✓ Grenzen erkennen, Grenzen setzen
- ✓ Bedürfnisse selbstbewusst vertreten
- ✓ Erlernen von einfachen, wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken
- ✓ auf spielerische Art, mit einer grossen Portion Spass

Teilnahmebedingungen:

- Bei Absage des Kurses bis eine Woche vor Kursbeginn entstehen Dir keine Kosten. Absagen 7-3 vor Kursbeginn: 50% der Kursgebühr. Bei später eintreffenden Absagen wird die volle Kursgebühr berechnet.
- Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.

Anmeldung für den Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Sonntags, 9:30-11:30 Uhr, 11.11.- 16.12.2018 (6x), Budokan Zürich, **Anmeldeschluss ist der 4.11.18**

Vorname, Name _____

Adresse _____

PLZ, Ort _____

Telefon während Kurs _____

Geburtsdatum _____

E-Mail für Kursbestätigung _____

Unterschrift der Eltern _____

Bitte einsenden an: **Elternverein Zürich 3, Anne Wälchli, Im Wyl 40, 8055 Zürich**
Oder per E-Mail mit allen Angaben: kontakt@elternverein3.ch

Die Platzzahl ist beschränkt. Die TN werden nach Eingang der Anmeldungen berücksichtigt!