

Mutige Mädchen - Selbstverteidigungskurs für Mädchen 9- 13 Jahre



Eigentlich weisst du, wie und wann du dich wehren willst...? Doch oftmals wird dein Nein nicht akzeptiert...

Komm und lerne Selbstverteidigung! Im Kurs lernst du dich zu behaupten.

Zudem üben wir einfache und wirkungsvolle

Selbstverteidigungstechniken,

um verschiedene körperliche Angriffe abwehren zu können. Situationen aus der Schule, Freizeit, etc. werden wir gemeinsam anschauen und Lösungen suchen und ausprobieren. Im Training lernst du deine innere Stärke kennen und spürst deine Kraft.

Kämpfen macht Spass. Für sich einstehen macht selbstbewusst. Selbstverteidigung beinhaltet beides!

Datum Sonntag, 11.11. – 16.12.2018 13:30 – 15:30 Uhr (6x)

Veranstalter Elternverein Zürich 3 und Pallas

Ort Budokan Zürich, Zweierstr. 106, 8003 Zürich

Kosten 130.- CHF/ EV3 Mitglieder 110.-, zahlbar am 1. Kurstag
Der Kurs ist subventioniert (Stadt Zürich)

Kursleitung Katharina Eisenring, 076 323 46 30

Anmeldung bis 4.11.2018, Anmeldung nach Eingang (max. TN 16)

Name Vorname

Adresse PLZ, Wohnort

Telefon E-Mail

Geb.-Datum Unterschrift eines Elternteils

An: Anne Wälchli, Im Wyl 40, 8055 Zürich kontakt@elternverein3.ch

Versicherung ist Sache der TeilnehmerIn. 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.