

## Selbstverteidigungskurs für Kinder der 1. – 3. Klasse

Im Pallas Selbstverteidigungskurs lernst du Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Du lernst spielerisch Grenzen wahrzunehmen, Grenzen zu setzen und Gefahren zu erkennen. Du erfährst im Training innere Stärke und spürst deine Kraft. Zudem erlernst du einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um körperliche Angriffe abzuwehren.



<b>Datum</b>	Mittwoch, 25.04.2018 bis Mittwoch, 23.05.2018
<b>Zeit</b>	13.30 – 15.30 Uhr
<b>Anzahl</b>	5 Mal
<b>Veranstalter</b>	Zora Heinrich
<b>Ort</b>	Sport Center Nippon Bern Bubenbergplatz 8 (Nähe Bahnhof Bern) 3001 Bern
<b>Alter</b>	1.-3. Klasse
<b>Kosten</b>	180.- CHF
<b>Kursleitung &amp; Auskunft</b>	Zora Heinrich, +41 78 825 15 34, <a href="http://www.zora-heinricht.ch">www.zora-heinricht.ch</a>
<b>Sonstiges</b>	sportliche, bequeme Kleidung, Trinkflasche, leichter Snack
<b>Versicherung</b>	ist Sache der TeilnehmerIn
<b>Anmeldung</b>	bis Montag, 16.04.2018 an Zora Heinrich per E-Mail <a href="mailto:zora-heinricht@bluewin.ch">zora-heinricht@bluewin.ch</a>

- Am 30.Mai offeriert Nippon Bern jeder KursteilnehmerIn eine Schnupperlektion Kinderjudo. Weitere Infos folgen bei Kursanmeldung