

# Selbstverteidigung für Mädchen 1. – 4.Klasse



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

**Wann:** Mittwoch 16:00 – 18:30 Uhr (5x)  
**Daten:** 09. / 16. / 23. / 31.01 & 06.02.2019  
**Wo:** Gemeinschaftszentrum Affoltern, Spiegelsaal  
Bodenacker 25, 8046 Zürich  
**Kosten:** CHF 130.- Kulturlegi auf Anfrage  
Der Kurs wird von der Stadt Zürich subventioniert  
**Wie & Was:** Bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken, kleiner Zvieri  
**Leitung & Anmeldung** Sabina Teuscher, Pallas Trainerin für Selbstverteidigung  
[sabinateuscher@bluewin.ch](mailto:sabinateuscher@bluewin.ch) 079 293 04 02  
Wenn du noch Fragen hast kannst du dich gerne bei mir melden.  
**Anmeldeschluss:** 04.01.2019

⇒ Versicherung ist Sache der Teilnehmerin

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

**20 Jahre engagierte Präventionsarbeit – Prävention in Aktion**  
[www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)

---

## Anmeldetalon für den Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Mittwoch 09.01 – 06.02.2019 (5x), 16:00 – 18:30 Uhr, GZ Affoltern, **Anmeldeschluss 04.01.2019**

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

Einsenden an: **Sabina Teuscher, Regina-Kägihof 7, 8050 Zürich**  
oder per Mail mit allen Angaben: [sabinateuscher@bluewin.ch](mailto:sabinateuscher@bluewin.ch)