

Elternmitwirkung Wolfhausen organisiert einen:

Pallas-selbstverteidigungskurs Für Mädchen der 4. – 6. Klasse

Folgendes lernst du: Gefahrensituationen zu erkennen & Grenzen zu setzen Mit klarer Körperhaltung, Worten und einfachen sehr wirkungsvollen Techniken zur körperlichen Verteidigung

Erlebe im Training mit dem Trainer im Schutzanzug, dass du viel stärker bist als du denkst!

Kursdaten:	Nach den Weihnachtsferien bis zu den Sportferien während 6 Mittwochnachmittagen (9. Januar bis 13. Februar) für je 2.5h	
	9. Januar, 16.Januar, 23. Javon 13.30 bis 16.00 Uhr	anuar, 30. Januar, 6.Februar, 13. Februar
Kursort:	Turnhalle 1 Geissberg, Wolfhausen	
Kosten:	Fr. 250 inkl. Training mit Trainer im Schutzanzug (Eventuell Fr. 50 Subventionsbeitrag der Gemeinde Bubikon für Bubiker und Wolfhauser Mädchen – Ist in Bearbeitung) Fr. 250 für Auswärtige (mind. 8 Teilnehmerinnen)	
Kursleitung:	Jolanda Tenger, Pallas-Selbstverteidigungstrainerin	
Kleidung:	Sport- oder bequeme Alltagskleider - Barfuss oder Hallenturnschuhe	
Informationen:	www.jt-selbstverteidigung.ch	
Anmeldung:	Jolanda Tenger, Bachtelstrasse 13, 8608 Bubikon Schriftlich oder via Mail: <u>jt-sv@gmx.ch</u> bis 21.12.2018 Anschliessend folgt die Kursbestätigung via E-Mail.	
Versicherung:	Ist Sache der Teilnehmerin	
Abtrennen und Einsenden		
Name, Vorname		
Adresse		
E-Mail		Tel.Nr.
Ort, Datum		Unterschrift Eltern