



Mutige Mädchen - Selbstverteidigungskurs für Mädchen

9- 13 Jahre

→→→ 10.3.-31.3.2019 ←←←



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, 10./24./31.3.2019 9:30 – 12:30 Uhr (3x)

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 25.2.2019, Anmeldung nach Eingang (max. TN 16)

Name Vorname

Adresse PLZ, Wohnort

Telefon E-Mail

Geb.-Datum Unterschrift eines Elternteils

Anmeldung an katharina.eisenring@pallas.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.