

Selbstverteidigung für Mädchen 1. – 4.Klasse



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

Wann: Mittwoch 16:00 – 18:00 Uhr
Daten: 15.05. / 22.05. / 05.06. / 12.06. / 19.06. / 26.06.2019
Wo: Gemeinschaftszentrum Höngg, Theatersaal
Limmattalstrasse 214, 8049 Zürich
Kosten: CHF 130.- Kulturlegi auf Anfrage
Der Kurs wird von der Stadt Zürich subventioniert
Leitung & Anmeldung: Sabina Teuscher, Pallas Trainerin
sabinateuscher@bluewin.ch 079 293 04 02
Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung

Anmeldeschluss **Mittwoch, 08. Mai 2019**

⇒ Versicherung ist Sache der Teilnehmerin

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

Anmeldetalon für den Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Mittwoch 15.05. – 26.06.2019 (6x), 16 – 18:00 Uhr, GZ Höngg, **Anmeldeschluss 08.05.2019**

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

Einsenden an: **Sabina Teuscher, Kinesiologie AP, Schulstr. 31, 8050 Zürich**
oder per Mail mit allen Angaben an: sabinateuscher@bluewin.ch