



## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für junge Frauen 6. Klasse bis 2. Oberstufe



- ✓ Deine Stärken entdecken
- ✓ Selbstbewusstes Auftreten und für Dich einstehen trainieren
  - ✓ Eindeutig & klar „Nein“ sagen schulen
- ✓ Deine Grenzen wahrnehmen & Deine Grenzen setzen lernen
- ✓ Wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken anwenden
  - ✓ Spass haben & Neues ausprobieren

<b>Was</b>	Selbstverteidigung Grundkurs Keine körperliche Fitness notwendig
<b>Wann</b>	Mittwoch 13:30 – 15:30 (6x 2 Stunden) 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. / 04.12. / 11.12.2019
<b>Wo</b>	Gemeinschaftszentrum Buchegg, Kellersaal Bucheggstrasse 93, 8057 Zürich
<b>Kosten</b>	<b>180.-</b> / Kulturlegi auf Anfrage Der Kurs ist von der Stadt Zürich subventioniert
<b>Leitung &amp; Anmeldung</b>	Sabina Teuscher, Pallastrainerin Kinesiologie selbstwärts Schulstrasse 31, 8050 Zürich sabinateuscher(at)buewin.ch / 079 293 04 02
<b>Versicherung</b>	Ist Sache der Teilnehmerin
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Montag, 21. Oktober 2019</b>