

Selbstverteidigung für Mädchen 1. – 3.Klasse



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

Wann: Mittwoch 16:15 - 18:15
Daten: 25.08. / 01.09. / 08.09. / 15.09. / 22.09. / 29.09.2021
Wo: Gemeinschaftszentrum Affoltern
Bodenacker 25, 8046 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 **Dienstag 17. August 2021**

⇒ Versicherung ist Sache der Teilnehmerin
⇒ Bei Absagen nach Anmeldeschluss / nicht Teilnahme am Kurs wird die volle Kursgebühr verrechnet.

Anmeldetalon Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Mittwoch 25.08. – 29.09.2021 (6x), 16:15 – 18:15 Uhr, GZ Affoltern, **Anmeldeschluss 17.08.2021**

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

Einsenden an: **Sabina Teuscher, kinesiologie selbstwärts, Schulstr. 31, 8050 Zürich**
oder per Mail mit allen Angaben an: [sabinateuscher\(at\)bluewin.ch](mailto:sabinateuscher(at)bluewin.ch)