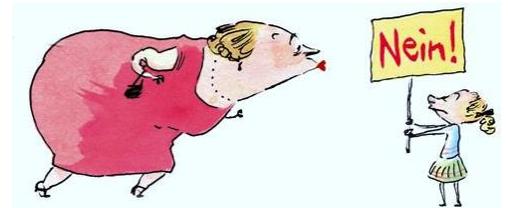


Selbstverteidigungs Schnupperangebot für Mädchen und Gemischte Gruppe

Im Pallas Selbstverteidigungskurs lernst du Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen. Du erfährst im Training innere Stärke und spürst deine Kraft. Zudem erlernst du einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um körperliche Angriffe abzuwehren.



Datum	Freitag, 19. August 2022
Zeit	09 bis 12 Uhr Mädchen ab 10 Jahren und 14 bis 17 Uhr gemischte Gruppe für 7 bis 9-jährige
Veranstalter	FerienSpass Urdorf
Ort	Turnhalle Embri 8902 Urdorf
Alter	ab 2. Klasse
Kosten	Urdorferinnen gratis, andere Fr. 30.—
Kursleitung & Auskunft	silvia.bren@pallas.ch 044 742 28 01
Versicherung	ist Sache der TeilnehmerIn
Anmeldung	bis Freitag, 12. August an silvia.bren@pallas.ch