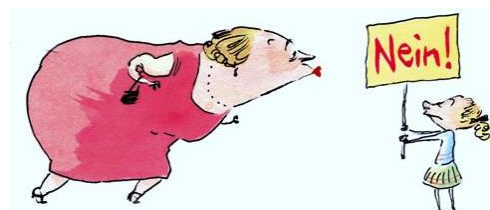


Selbstverteidigungs Schnupperangebot für Mädchen und Gemischte Gruppe

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 |