



kinesiologie

**Pa!!as**

Schweizerische Interessengemeinschaft  
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

## Selbstverteidigung für Mädchen 1. – 3.Klasse

### Ferienkurs



- ✓ **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**

<b>Wann:</b>	09:30 -12:00
<b>Daten:</b>	24. / 25. / 26. & 27.April 2023 (4x)
<b>Wo:</b>	Genossenschaft Neubühl Gemeinschaftsraum Erligatter Erligatterweg 69, 8038 Zürich
<b>Kosten:</b>	CHF 130.- für Teilnehmerin aus der Stadt Zürich CHF 200.- für Teilnehmerinnen von ausserhalb der Stadt Zürich Kulturlegi-Plätze auf Anfrage
<b>Leitung</b>	Sabina Teuscher                      079 293 04 02 KomplementärTherapeutin OdA KT Kinesiologie Pallas Trainerin
<b>Anmeldung Fragen</b>	per Mail an: <a href="mailto:sabinateuscher@bluewin.ch">sabinateuscher@bluewin.ch</a> <a href="http://www.sabina-teuscher.ch/kontakt">www.sabina-teuscher.ch/kontakt</a>

**Anmeldeschluss 10. April 2022**

⇒ Versicherung ist Sache der Teilnehmerin

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

⇒ Die Stadt Zürich unterstützt die Kurse von Pallas. Die Subventionen pro Teilnehmerin sind bereits im Kursgeld verrechnet.