



kinesiologie

Pa!las

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**

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

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.