

Intensivkurs 2 Tage

Selbstverteidigung für Mädchen 4.- 6. Klasse

Frühjahrsferien 2023

- ✓ 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:** 03. & 04. Mai 2023, jeweils von 09:00 – 15:00 Uhr
- Wo:** Gemeinschaftszentrum Affoltern,
Bodenacker 25, 8046 Zürich
- Kosten:** 130.- Fr. Der Kurs wird von der Stadt Zürich subventioniert
(Kulturlegi auf Anfrage)
200.- für Teilnehmerinnen mit Wohnsitz ausserhalb der Stadt Zürich
- Verpflegung:** Das Mittagessen bringen die Teilnehmerinnen selber mit
- Leitung** Sabina Teuscher
KomplementärTherapeutin OdA KT Kinesiologie & Pallas Trainerin
Hagenholzstrasse 82, 8050 Zürich
- Anmeldung** sabinateuscher@bluewin.ch
www.sabina-teuscher.ch/kontakt
079 293 04 02

Anmeldeschluss Freitag, 14. April 2023

- ⇒ 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 sind bereits im Kursgeld verrechnet.