

Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Knaben (2.-5.K)

In diesem Kurs übst du Grenzen zu setzen und dich im Alltag erfolgreich zu behaupten. Zudem spürst du, wie viel Kraft in dir steckt und lernst einfach Selbstverteidigungstechniken, um dich notfalls auch körperlich verteidigen zu können.

Donnerstags ab 27.8.2026 bis 11.2.2027

Zeit	16.15 bis 17.30 Uhr
Ort	Schulhaus Steinmürli, 8953 Dietikon
Kosten	Fr. 30.00 für Dietiker:innen (subventioniert) Externe auf Anfrage
Kursleitung	Silvia Bren, Pallas-Expertin
Bekleidung	Turntenue
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin, resp. der Eltern
Anmeldung	Silvia Bren, Adresse s. oben