

Stärke
und
Vertrauen
♡

Mutig.
Stark.
Du selbst.
♡

Selbstverteidigungs-Kurs für Mädchen der 1. – 3. Klasse (7 – 9 Jahre)

-  **Wann** Sonntags, 9 – 12 Uhr, 1. – 15.11.2026 (3x)
-  **Daten** 1.11. / 8.11. / 15.11.2026
-  **Wo** SUN WU Zürich, Räffelstr. 29, 8045 Zürich (Wiedikon-Binz)
-  **Wie** Bequeme Trainingskleidung, barfuss oder in Socken
-  **Kosten** CHF 140.–
(Der Kurs wird von der Stadt Zürich mit CHF 70.– pro Teilnehmerin subventioniert für Stadtzürcherinnen.)
Bitte Kursbeitrag am ersten Kurstag in bar in einem mit Namen angeschriebenen Kuvert mitbringen.
-  **Leitung** Katharina Eisenring, Pallas Expertin für Selbstverteidigung
katharina.eisenring@pallas.ch, 076 323 46 30

Wir ...

- ♡ mutig werden, eigene Stärken kennen lernen
- ♡ Grenzen erkennen, Grenzen setzen
- ♡ Bedürfnisse selbstbewusst vertreten
- ♡ Erlernen von einfachen, wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken
- ♡ auf spielerische Art, mit einer grossen Portion Spass

Anmeldung

Für die Anmeldung benötige ich Vor- und Nachnamen der Teilnehmerin, Adresse, Geburtsdatum, Mail Adresse der Eltern, Telefonnummer / Kontakt der Eltern.

Senden an: Katharina Eisenring, katharina.eisenring@pallas.ch

Anmeldeschluss ist der 25.10.2026.

Die Platzzahl ist beschränkt. Die TN werden nach Eingang der Anmeldungen berücksichtigt!



Allgemeine Bedingungen

Für Unfälle während des Kurses übernehmen wir keine Haftung. Die Teilnehmenden müssen über eine ausreichende Unfallversicherung verfügen.

Die Anmeldung ist verbindlich (mündlich oder schriftlich, z. B. per E-Mail). Bei einer Abmeldung gelten folgende Bedingungen:

- Bis 14 Tage vor Kursbeginn: CHF 20.– Umtreibschädigung
- 14 – 8 Tage vor Kursbeginn: 50 % des Kurspreises
- 7 – 0 Tage vor Kursbeginn: 100 % des Kurspreises
- Die Gebühr entfällt, falls der Kursplatz wieder besetzt werden kann.



www.selbstwerts.com
Gewaltprävention und Selbstverteidigung

starke
Mädchen –
für eine mutige Zukunft ♡