

Selbstverteidigung für Mädchen 1. – 4.Klasse



- ✓ Laut und klar Nein sagen
- ✓ Deine Stärken kennen lernen
- ✓ Deine Grenzen erkennen, Deine Grenzen setzen
- ✓ Selbstbewusst auftreten und für Dich eintehen
- ✓ Auf spielerische Art Selbstverteidigungstechniken lernen
- ✓ Selbstverteidigungstechniken wirkungsvoll einsetzen

Wann: Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr
Daten: 27.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. / 03.04.2019
Wo: Gemeinschaftszentrum Hottingen, Standort Klosbach
Klosbachstrasse 118, 8032 Zürich
Kosten: CHF 130.- Kulturlegi auf Anfrage
Der Kurs wird von der Stadt Zürich subventioniert
Leitung & Anmeldung Sabina Teuscher, Pallas Trainerin
sabinateuscher@bluewin.ch 079 293 04 02
Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung

Anmeldeschluss **Mittwoch, 20.02. 2019**

⇒ Versicherung ist Sache der Teilnehmerin

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

Anmeldetalon für den Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Mittwoch 27.02. – 03.04.2019 (6x), 14 – 16:00 Uhr, GZ Hottingen, **Anmeldeschluss 20.02.2019**

Name, Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort, Geburtsdatum _____

Schulhaus, Klasse _____

Telefon während dem Kurs _____

E-Mail für Kursbestätigung _____

Unterschrift der Eltern _____

Einsenden an: **Sabina Teuscher, Kinesiologie AP, Schulstr. 31, 8050 Zürich**
oder per Mail mit allen Angaben an: sabinateuscher@bluewin.ch