



## Stärke und Vertrauen

### Selbstverteidigungs-Kurs für Mädchen der 1.-3. Klasse

**Wann:** sonntags, 9-12 Uhr, 6.11. - 27.11.2022(4x)

**Daten:** 6.11./13.11./20.11./27.11.2022

**Wo:** Budokan Zürich, Zweierstrasse 106, 8003 Zürich

**Wie:** Bequeme Trainingskleidung, barfuss oder in Socken

**Kosten:** CHF 130.- (Der Kurs wird von der Stadt Zürich mit CHF 70.- pro Teilnehmerin subventioniert.) **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](mailto:Katharina.eisenring@pallas.ch), 076 323 46 30

- ✓ 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

Teilnahmebedingungen:

- Bei Absage des Kurses bis eine Woche vor Kursbeginn entstehen Dir keine Kosten. Bei später eintreffenden Absagen wird die volle Kursgebühr berechnet.
- Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.

### Anmeldung für den Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Sonntags, 9-12 Uhr, 6.11.-27.11.2022 (4x), Budokan Zürich, **Anmeldeschluss ist der 29.10.2022**

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon während Kurs \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail für Kursbestätigung \_\_\_\_\_

Unterschrift der Eltern \_\_\_\_\_

Bitte einsenden an: **Katharina Eisenring**, [katharina.eisenring@pallas.ch](mailto:katharina.eisenring@pallas.ch)

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

