



Stärke und Vertrauen

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

Wann: Sonntags, 13:30 -16:30 Uhr, 3.11. – 17.11.2024(3x)

Daten: 3.11./10.11./17.11.2024

Wo: **Ju-Jitsu Zürich, Binzstrasse 12/2, 8045 Zürich (beim Bhf Binz)**

Wie: Bequeme Trainingskleidung, barfuss oder in Socken

Kosten: CHF 140.- (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, 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, 13:30 – 16:30 Uhr, 3.11.-17.11.2024 (3x), 8045 ZH, **Anmeldeschluss ist der 29.10.2024**

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

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

