

Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Im Pallas Selbstverteidigungskurs lernst du mit Spiel, Spass und Freude Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Kursinhalte:

- ✓ Aufbau von Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen
- ✓ Kennenlernen und setzen von Grenzen
- ✓ Erlernen von einfachen, wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken
- ✓ Rollenspiele



Datum	Teil 1: Dienstag 16.07.2024 Teil 2: Dienstag 23.07.2024 Teil 3: Dienstag 30.07.2024 Teil 4: Dienstag 06.08.2024
Zeit	17.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Ort	Wird vom Ferienpass bekanntgegeben
Teilnehmende	Mädchen im Alter von 10 bis 13 Jahren
Mitnehmen	Sportbekleidung (barfuss) und Trinkflasche
Leitung	Clarissa Walther
Anmeldung	Über Ferienpass vom FZO https://ferienpass.fzo.ch/
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden, resp. ihrer Erziehungsberechtigten