

## Mutige Mädchen - Selbstverteidigungskurs für Mädchen 9- 15 Jahre

→→→ 5.1. – 19.1.2025←←←



Eigentlich weisst du, wie und wann du dich wehren willst...? Doch oftmals wird dein Nein nicht akzeptiert...

### ***Komm und lerne***

***Selbstverteidigung!*** Im Kurs lernst du dich zu behaupten. Zudem üben wir einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um verschiedene körperliche Angriffe abwehren zu können. Situationen aus

der Schule, Freizeit, etc. werden wir gemeinsam anschauen und Lösungen suchen und ausprobieren. Im Training lernst du deine innere Stärke kennen und spürst deine Kraft.

## **Kämpfen macht Spass. Für sich einstehen macht selbstbewusst. Selbstverteidigung beinhaltet beides!**

<b>Datum</b>	<b>Sonntag, 5.1./12.1./19.1.2025 9:30-12:30 Uhr</b>
<b>Veranstalter</b>	Katharina Eisenring, Pallas Expertin
<b>Ort</b>	Ju-Jitsu Zürich, Binzstrasse 12/2, 8045 Zürich (beim Bhf ZH-Binz)
<b>Kosten</b>	140.- CHF, zahlbar am 1. Kurstag Der Kurs ist subventioniert (Stadt Zürich)
<b>Kursleitung</b>	Katharina Eisenring, 076 323 46 30
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 1.1.2025, Anmeldung nach Eingang (max. TN 16)</b>

Name ..... Vorname .....

Adresse ... PLZ, Wohnort .....

Telefon ..... E-Mail .....

Geb.-Datum ..... Unterschrift eines Elternteils .....

**Anmeldung an [katharina.eisenring@pallas.ch](mailto:katharina.eisenring@pallas.ch)**

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