

Ferienkurs 2025, 3 Tage

Selbstverteidigung für Mädchen 4. – 6. Klasse



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

«Mutig sein und Neues ausprobieren gemeinsam mit anderen Mädchen»

| | |
|---------------------|--|
| Wann: | 10 / 11. / 12. Februar 2025 , jeweils von 09:00 – 15:00 Uhr Abholzeit nach Absprache bis max. 30 min. |
| Wo: | Gemeinschaftszentrum Affoltern, Bodenacker 25, 8046 Zürich |
| Kosten: | 210.- Fr. für Mädchen aus der Stadt Zürich (Kulturlegi auf Anfrage, Platzzahl ist beschränkt) 280.- Fr. für Mädchen mit Wohnsitz ausserhalb der Stadt Zürich |
| Verpflegung: | Das Mittagessen bringen die Teilnehmerinnen selber mit |
| Leitung | Sabina Teuscher KomplementärTherapeutin OdA KT Kinesiologie & Pallas Trainerin Hagenholzstrasse 82, 8050 Zürich |
| Anmeldung | sabinateuscher@bluewin.ch www.sabina-teuscher.ch/kontakt 079 293 04 02 |

!!!!Anmeldung bis am 10. Januar 2025!!!!

⇒ Versicherung ist Sache der Teilnehmerin

⇒ Die Stadt Zürich unterstützt die Kurse von Pallas. Die Subventionen sind bereits im Kursgeld verrechnet.