

Silvia Bren
044 742 28 01
079 561 92 32
silvia.bren@pallas.ch

Selbstverteidigungskurs für Mädchen in der 3. und 4. Klasse

In diesem Kurs übst du Grenzen zu setzen und dich im Alltag erfolgreich zu behaupten. Zudem spürst du, wie viel Kraft in dir steckt und lernst einfach Selbstverteidigungstechniken, um dich notfalls auch körperlich verteidigen zu können.

Donnerstag ab 6.3.2025 bis 10.7.2025

Zeit 16.15 bis 17.30 Uhr

Ort Schulhaus Steinmürli
Dietikon

Kosten CHF 60.00 für Dietikerinnen (subventioniert)
Externe auf Anfrage

Kursleitung Silvia Bren, Pallas-Expertin

Bekleidung Turntenue

Versicherung ist Sache der Teilnehmerin, resp. der Eltern

Anmeldung Silvia Bren, Adresse s.oben