

Ferienkurs 2025, 2 Tage

Selbstverteidigung für Mädchen 1. – 3. 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:** 13. / 14. Februar 2025, jeweils von 09:00 – 15:00 Uhr
Abholzeit nach Absprache bis max. 30 min.
- Wo:** Gemeinschaftszentrum Affoltern,
Bodenacker 25, 8046 Zürich
- Kosten:** 140.- Fr. Für Mädchen mit Wohnsitz in der Stadt Zürich
(Kulturlegi auf Anfrage)
210.- 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!!!!

Beschränkte Platzzahl - Maximal 12 Teilnehmerinnen

- ⇒ Versicherung ist Sache der Teilnehmerin
- ⇒ Die Stadt Zürich unterstützt die Kurse von Pallas für Kinder mit Wohnsitz in der Stadt.
Die Subventionen sind bereits im Kursgeld verrechnet.