



und ElternmitWirkung Wolfhausen organisieren einen:

## **Pa||as-SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR MÄDCHEN DER 4. – 6. KLASSE**

Du lernst folgendes: Gefahrensituationen zu erkennen und Grenzen zu setzen mit klarer Körperhaltung, Worten und einfachen, sehr wirkungsvollen Techniken zur körperlichen Verteidigung. Erlebe mit dem Trainer im Schutzanzug, dass du viel stärker bist als du denkst!

- Kursdaten:** 26.2. bis 1.4.2020, Mittwochnachmittag von 13.30-16.00h  
26.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3. und 1.4.2020, 6 x 2.5 Std. = 15 Std.
- Kursort:** Turnhalle Spycherwise, Bubikon
- Kosten:** CHF 250.00 pro Teilnehmerin inkl. Training mit Trainer im Schutzanzug.  
Das Kursgeld von CHF 200.00 wird am ersten Nachmittag in bar gegen Quittung eingezogen.
- Kursleitung:** Jolanda Tenger, Pallas-Selbstverteidigungstrainerin, Bubikon
- Kleidung:** Sport- oder bequeme Alltagskleider, Rutschsocken, Hallenschuhe
- Informationen:** [www.jt-selbstverteidigung.ch](http://www.jt-selbstverteidigung.ch)
- Anmeldung:** Jolanda Tenger, Bachtelstr. 13, 8608 Bubikon  
per Mail: [jt-sv@gmx.ch](mailto:jt-sv@gmx.ch) bis **31.1.2020**  
**Kursbestätigung folgt anschliessend via Mail!**
- Versicherung:** ist Sache der Teilnehmerin

-----abtrennen und einsenden-----

### **Grundkurs Selbstverteidigung Mädchen in Bubikon 2020**

Name, Vorname ..... Geb.Datum .....

Adresse.....

E-Mail..... Tel.Nr. ....

Ort, Datum ..... Unterschrift Eltern .....

.....