

Angst beginnt im Kopf  
Mut auch!

Du lernst  
Deine eigene Stärke  
zu spüren und einzusetzen,  
körperlich,  
mit Worten  
und mit Deinem Verhalten

# Selbstverteidigungskurs für Mädchen der 4. bis 6. Klasse

Verein Jugendarbeit Wetzikon VJW  
Bahnhofstrasse 221a, 8623 Wetzikon.  
Fon 044 970 22 75, E-Mail [info@vjw.ch](mailto:info@vjw.ch)



pallas



# Wer? Wann? Wieviel? Wie lange?

- Kursdauer:** 5 Vormittage à 3 Stunden
- Die Daten 2010:** In der 2. Herbstferienwoche  
von Montag 18. Oktober bis Freitag 22. Oktober  
jeweils von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr
- Kosten:** Fr. 220.- für Wetzikerinnen  
Fr. 250.- für Auswärtige
- Kursort:** Jugendzentrum *what's up* Bahnhofstrasse 221a,  
Wetzikon (2 Min. zu Fuss ab Bhf. Kempten)
- Kursleitung:** Jolanda Tenger, Pallas Selbstverteidigungstrainerin  
Fon 079 370 69 38
- Organisation:** *what's up*, Verein Jugendarbeit Wetzikon  
Kathy Fischer  
Bahnhofstrasse 221a, 8623 Wetzikon.  
Fon 079 823 72 19, E-Mail info@vjuw.ch
- Versicherung:** ist Sache der Teilnehmerinnen

## Anmeldung

bis: Freitag, 8. Oktober 2010  
Einsenden an: *What's up* Verein Jugendarbeit Wetzikon  
Bahnhofstrasse 221a, 8623 Wetzikon

Nachname, Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ / Ort: .....

Fon: ..... email: .....

Geburtsdatum: .....

Unterschrift Erziehungsberechtigte: .....