



SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR MÄDCHEN

Der Kurs findet von 10:00 bis ca. 16:30 Uhr statt

Ankunft:

9:45 Uhr

Adresse:

Binzmühlestrasse 80, 8050 Zürich,
in den Räumen von Kampfkunst Zürich

Mitnehmen:

Trinkflasche, lockere Sportkleidung, Handtuch; Wir trainieren barfuss.
Es gibt ein Denner, ein Coop und Restaurants in der Nähe für die Mittagspause.
Mitgebrachtes Essen kann in der Schule konsumiert werden.



Kursbeschreibung

Unser Kurs ist auf Mädchen im Alter von ca. 13-14 bis 17 Jahren zugeschnitten und wird von erfahrenen Trainerinnen geleitet, die jahrelange Erfahrung im Bereich Selbstbehauptung und Kampfkunst in dieser Altersgruppe mitbringen.

In unserem 1-Tages-Kurs lernen die Mädchen:

- Wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken können
- Wie Sie Ihre Körpersprache effektiv einsetzen
- Wie Sie Ihre Stimme gezielt einsetzen
- Wie Sie sich in kritischen Situationen verteidigen können
- Wie Sie klare Grenzen setzen und für sich eintreten

Wir bieten ein sicheres und vertrauensvolles Umfeld, in dem die Mädchen sich frei entfalten und lernen können. Der Kurs ist praxisorientiert und sieht viel Bewegung vor: es kommen Bestandteile wie Rollenspiele, Diskussionen in kleinen Gruppen, Empathie- Selbstverteidigung- und Selbstbehauptungstraining zum Einsatz.



041 43 4228877



info@kampfkunstzuerich.ch



www.kampfkunstzuerich.ch
www.budo-coaching.ch