

Selbstbehauptungs- & Selbstverteidigungs- Workshop 30.11.2025

14:00 – 16:00 Uhr

🌟 Weil Nein sagen stark macht. 🌟

Stell dir vor, du gehst mit einer Freundin, Schwester oder Tochter nach Hause
und ihr spürt beide:

Wir sind stärker. Klarer. Mutiger.

In 2 Stunden erfährst du ganz praktisch, wie du

- 👉 Grenzen erkennst & klar kommunizierst
- 👉 Dich behauptest & einfache Abwehrtechniken anwendest
- 👉 Freude, Austausch & bestärkende Gemeinschaft erlebst

🌟 Für Frauen mit ihren Töchtern (ab 12 Jahren)

🌟 Für interessierten Frauen ab 15 Jahren, allein oder gemeinsam mit Freundinnen.

💖 **Ein Workshop – ein Schritt in deine Stärke.** 🌟

Ort	Power Sportsclub Zürich, Schaffhauserstr. 418, 8050 ZH
Voraussetzungen	Keine, so wie du bist, bist du genau richtig
Mitbringen / Anziehen	Trinkflasche, in Trainingskleider
Kosten	Kollekte für die Trainerin
Anmelden & Fragen	Sabina Teuscher sabinateuscher@bluewin.ch 079 293 04 02 www.sabina-teuscher.ch

Ich freue mich auf einen energievollen Workshop mit Dir!
Herzlich *Sabina*

