

Selbstverteidigungs- Kurs für Frauen

9:00 – 11:00 Uhr

Am Donnerstag 05. & 12. & 19. März 2026



Weil Nein sagen stark macht.



Stell dir vor, du gehst nach Hause und spürst:

Ich bin stärker. Klarer. Mutiger.

In 6 Stunden erfährst du ganz praktisch, wie du

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



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



Ein Kurs von Frau zu Frau – 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	250.- (Die Stadt Zürich subventioniert den Kurs mit 50.- pro TN)
Anmelden & Fragen	Sabina Teuscher sabinateuscher@bluewin.ch 079 293 04 02 www.sabina-teuscher.ch

Ich freue mich auf einen energievollen Kurs mit Dir!

Herzlich **Sabina**

Die Platzzahl ist beschränkt! Anmeldeschluss 06. Februar 2026