

# Selbstverteidigung für Mädchen und junge Frauen zwischen 12 – 16 Jahren

Dein Kurs für  
mehr **Sicherheit**  
und **Stärke** –  
**Selbstbewusstsein**  
ist lernbar



## Darum geht es:

- für sich selber einstehen
- Selbstvertrauen stärken
- Grenzen setzen
- eigene Stärke erfahren
- Gefahrensituationen einschätzen
- Selbstbehauptungsstrategien üben
- einfache, effiziente Techniken zur körperlichen Verteidigung anwenden

## Wann und wo:

Der **dreiteilige Kurs** findet an folgenden **Mittwochnachmittagen** statt:

**3. und 17. Juni** und **1. Juli 2026**

jeweils von **14 – 16 Uhr** beim

Power Sports Club

Schaffhauserstrasse 418, 8050 Zürich

## Kosten:

**CHF 150** (Stadtzürcherinnen erhalten nach dem Kursbesuch CHF 70 zurückerstattet)  
Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen

**Pa!!as**

Selbstverteidigung ♀ Autodéfense

## Anmeldung & Infos:

Denise Decian +41 79 671 89 05

Renata Schiess +41 76 580 40 77

info@powersportsclub.ch