

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. Juni und **17. Juni** und **24. Juni 2026**

jeweils von **14.15 – 16.15 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