

# Selbstverteidigung für Frauen ab 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:

an zwei Nachmittagen  
**Sa. 24.10. und Sa. 31.10.2026**  
**13.15 Uhr – 17.15 Uhr**  
Power Sports Club  
Schaffhauserstrasse 418  
8050 Zürich

## Kosten:

CHF 200 (Stadtzürcherinnen erhalten nach dem Kursbesuch CHF 50 zurückerstattet)  
Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen

## Anmeldung & Infos:

Denise Decian +41 79 671 89 05  
Renata Schiess +41 76 580 40 77  
[info@powersportsclub.ch](mailto:info@powersportsclub.ch)