

Selbstverteidigungskurs für Mädchen Unterstufe

Stark, mutig und selbstbewusst!



Darum geht es:

- für dich selber eintreten
- an dich glauben
- Nein! sagen
- Gefahren erkennen
- Selbstbehauptungsstrategien üben
- einfache, wirkungsvolle Techniken kennenlernen und üben

Kosten:

CHF 150.- (für Stadtzürcherinnen mit 70.-
subventioniert)
Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen

Wann und wo:

Drei Mittwoch Nachmittage, 04.,
11. und 18.11.2026
14.00h - 16.00h

Power Sports Club,
Schaffhauserstrasse 418, 8050
Zürich

Anmeldung & Infos:

Denise Decian +41 79 671 8905
Renata Schiess +41 76 580 4077
info@powersportsclub.ch