



# ZONTA

CLUB OF  
BAD SÄCKINGEN-  
HOCHRHEIN

Macht Mädchen stark mit

20 JAHRE

**POWER  
GIRLS**



Unter „Power Girls“ finanzieren wir seit 2004 Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Frauen und Schülerinnen im Kreis Waldshut . Die Kurse werden von der Profitrainerin Bianka Neußer durchgeführt. Ziel ist die Stärkung des Selbstbewusstseins der Frauen und Mädchen. Sie sollen lernen, Nicht Ernstnehmen, Beleidigungen, Belästigungen, Bedrohungen oder körperlicher Gewalt und Missbrauch zu begegnen. Sie lernen effektive Strategien, Befreiungs- und Abwehrtechniken. Die Mädchen lernen, Angst und Hilflosigkeit zu überwinden.

**„Jede kann sich wehren“,**

erfahren die Teilnehmerinnen in den Kursen.

[www.zonta-badsaackingen.de](http://www.zonta-badsaackingen.de)