

Kurstermine Bern

Die Kursprogramme für 2017 können hier heruntergeladen werden:

[Kurse für Frauen](#)

[Kurse für Mädchen](#)

Lesen Sie die [AGBs](#) hier.

Die Beschreibungen der Kurse finden Sie unter den [Angeboten](#).

Bei den Einführungskursen handelt es sich um zweitägige Kurse. Die Kurse finden jeweils Samstags und am darauf folgenden Sonntag statt. Ein Grundkurs dauert 10 – 12 Stunden.

Grundkurs für Frauen ab 16 Jahren ohne Altersbegrenzung und Mädchen ab 8 Jahren.

Die Teilnehmerinnen trainieren wirksame Befreiungs- und Gegenangriffstechniken für konkrete Angriffssituationen, erproben in Rollenspielen Raum einzunehmen, Grenzen zu setzen und gegenüber Respektlosigkeiten selbstbewusst aufzutreten. In der Diskussion geht es um die Fragen: Wo findet sexualisierte Gewalt statt? Wer sind die Täter? Was hindert Frauen daran zuzuschlagen? Das Spiel mit der Kraft und dem Reaktionsvermögen sowie Freude an der Bewegung sind feste Bestandteile des Trainings. Bei den Mädchenkursen werden die Themen "Grenzen setzen", "Nein sagen" und Verhaltensweisen in unangenehmen Situationen altersspezifisch thematisiert und bearbeitet. Sich wehren, rennen, schreien, lachen, treten, boxen, erzählen, austauschen, zuhören, üben, trainieren, ...

Modulkurse

Modulkurse können einzeln und unabhängig voneinander besucht werden, oder aufbauend, ganz nach Wunsch.

1. Modul – körperliche und geistige Selbstverteidigung

Handlungen und Möglichkeiten erlernen, die Sicherheit und Schutz geben; Vermittlung von Körpertechniken, die nicht jahrelang trainiert werden müssen und im Notfall sofort anwendbar sind; Erlernen von Befreiungstechniken, die speziell auf Gewaltsituationen angepasst sind, in welche Frauen leider kommen können.

2. Modul – Selbstbehauptung / Selbstbestimmung

Körpersprache kennen lernen, eigenes Verhalten reflektieren, Grenzen definieren, lösungsorientiert bei Grenzüberschreitungen arbeiten, Selbstbewusstsein fördern, Selbstwertgefühl stärken.

Aktuell sind keine Termine vorhanden.