

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.

01.09.2018 (Samstag)

Modulkurs: 1. Modul – körperliche und geistige Selbstverteidigung

| | |
|-----------|--|
| Ort: | Bern |
| Kurs: | Modulkurs: 1. Modul – körperliche und geistige Selbstverteidigung |
| Datum: | Samstag, 1. September |
| Dauer: | ca. 5 h. Zeiten können variieren. |
| Kosten: | 170.– / 190.– / 210.– je nach Einkommen (Selbsteinschätzung). Kursgeldreduktion ist auf Anfrage möglich. |
| Hinweis: | Versicherung ist Sache der Teilnehmerin. Die Anmeldung ist definitiv nach der Überweisung des Kursgeldes. |
| Anmeldung | zur Kursanmeldung |

Weiterlesen ... Modulkurs: 1. Modul – körperliche und geistige Selbstverteidigung

08.09.2018 (Samstag)

Modulkurs: 2. Modul – Selbstbehauptung / Selbstbestimmung

| | |
|-----------|--|
| Ort: | Bern |
| Kurs: | Modulkurs: 2. Modul – Selbstbehauptung / Selbstbestimmung |
| Datum: | 08.09.2018 |
| Dauer: | je ca. 5 h. Zeiten können variieren. |
| Kosten: | Fr. 170.– / 190.– / 210.– je nach Einkommen (Selbsteinschätzung). Kursgeldreduktion ist auf Anfrage möglich. |
| Hinweis: | Versicherung ist Sache der Teilnehmerin. Die Anmeldung ist definitiv nach der Überweisung des Kursgeldes. |
| Anmeldung | zur Kursanmeldung |

[Weiterlesen ... Modulkurs: 2. Modul – Selbstbehauptung / Selbstbestimmung](#)

15.09.2018 (Samstag)

[Mutter-Sohn-Kurs](#)

15.09.2018 - 16.09.2018

| | |
|-----------|---|
| Ort: | Bern |
| Kurs: | Mutter-Sohn-Kurs |
| Datum: | Samstag & Sonntag 15. & 16. September |
| Kosten: | Fr. 330.– / 350.– / 370.– (für Beide) - je nach Einkommen (Selbsteinschätzung). Kursgeldreduktion ist auf Anfrage möglich. |
| Hinweis: | Alter der Buben: 8 bis 12jährig Versicherung ist Sache der Teilnehmerin. Die Anmeldung ist definitiv nach der Überweisung des Kursgeldes. |
| Anmeldung | zur Kursanmeldung |

[Weiterlesen ... Mutter-Sohn-Kurs](#)

27.10.2018 (Samstag)

[Einführungskurs Mädchen* 8 - 12](#)

27.10.2018 - 28.10.2018

| | |
|--------|---|
| Ort: | Bern |
| Kurs: | Einführungskurs für Mädchen 8 - 12 Jahren |
| Datum: | |

27./ 28. OKTOBER 2018

Dauer: je ca. 5 h. 12.00 - 17.00 Uhr. Zeiten können variieren
Kosten: 150 / 170 / 190 - je nach Einkommen (Selbsteinschätzung). Kursgeldreduktion ist auf Anfrage möglich.
Hinweis: Versicherung ist Sache der Teilnehmerin. Die Anmeldung ist definitiv nach der Überweisung des Kursgeldes.
Anmeldung [zur Kursanmeldung](#)

[Weiterlesen ... Einführungs-Kurs Mädchen* 8 - 12](#)

03.11.2018 (Samstag)

[Einführungs-Kurs Mädchen* 12 - 16](#)

Ort: Bern
Kurs: Einführungs-Kurs für Mädchen* 12 - 16 Jahre
Datum: Samstag, 03.11.2018
Dauer: ca. 5 h.
Kosten: Fr. 80.- / 100.- / 120.- je nach Einkommen. Kursgeldreduktion ist auf Anfrage möglich.
Hinweis: Versicherung ist Sache der Teilnehmerin. Die Anmeldung ist definitiv nach der Überweisung des Kursgeldes.
Anmeldung [zur Kursanmeldung](#)

[Weiterlesen ... Einführungs-Kurs Mädchen* 12 - 16](#)

17.11.2018 (Samstag)

Mutter-Tochter-Kurs

17.11.2018 - 18.11.2018

Ort: Bern
Kurs: Mutter-Tochter-Kurs
Datum: Samstag & Sonntag 17. & 18. November

Kosten: Fr. 330.– / 350.– / 370.– (für Beide) - je nach Einkommen (Selbsteinschätzung).
Kursgeldreduktion ist auf Anfrage möglich.

Hinweis: Alter der Mädchen: 8 bis 13jährig
Versicherung ist Sache der Teilnehmerin.
Die Anmeldung ist definitiv nach der Überweisung des Kursgeldes.

Anmeldung [zur Kursanmeldung](#)

Weiterlesen ... Mutter-Tochter-Kurs

24.11.2018 (Samstag)

Einführungskurs Frauen*

24.11.2018 - 25.11.2018

Ort: Bern
Kurs: Einführungskurs für Frauen ab 16 Jahren 1. und 2. Modul – Selbstverteidigung/Selbstbehauptung
Datum: Samstag & Sonntag, 24. & 25. November 2018
Dauer: je ca. 5 h. Zeiten können variieren.
Kosten: 290 / 310 / 330 - je nach Einkommen (Selbsteinschätzung). Kursgeldreduktion ist auf Anfrage möglich.

Hinweis: Versicherung ist Sache der Teilnehmerin.
Die Anmeldung ist definitiv nach der Überweisung des Kursgeldes.

Anmeldung [zur Kursanmeldung](#)

[Weiterlesen ... Einführungskurs Frauen*](#)