

Selbstverteidigungskurs für Frauen



Die Fähigkeit zur optimalen Selbstverteidigung geht weit über Kampftechniken hinaus. In diesem 4-Wochen-Kurs lernst und übst du sinnvolles Verhalten in Belästigungs- und Angstsituationen. Wie können Konflikte entschärft und Angriffe abgewehrt werden? Wie behauptest du dich erfolgreich mit Worten, grenzt dich ab und wie verteidigst du dich falls nötig körperlich? Im Kurs nur für Frauen werden konkrete Situationen geübt sowie wirkungsvolle Methoden und Techniken erlernt. Deine Bedürfnisse, Wünsche und Fragen werden in den Kurs integriert. Körperliche Fitness, Alter oder Vorkenntnisse spielen für diese Kurse keine Rolle!

Kursinhalte

- Erkennen und Bewusstwerden von Grenzverletzungen, um sich selber vertreten zu können
- Mimik, Gestik und Stimme einsetzen, um sich im Ernstfall abzugrenzen oder auch zu verteidigen
- Verbesserung der eigenen Durchsetzungsfähigkeit
- Förderung des Selbstvertrauens und der Selbstsicherheit in schwierigen Situationen
- Bedrohliche Situationen möglichst früh erkennen und Alternativen entwickeln, um auszuweichen
- Eigene Kräfte erleben und eigene Stärken erfahren
- Erlernen der wichtigsten und effizientesten Selbstverteidigungstechniken
- Trainieren und Automatisieren der Abwehrmechanismen und Techniken
- Verteidigung mit Hilfsmitteln

Daten	4x am Sonntag, 10. / 17. / 24. Nov. und 1. Dez. 2024
Zeit	10.00 – 13.00 Uhr (keine Vorkenntnisse nötig)
Ort	Ikigaido Dojo, Industriestrasse 20, 8117 Fällanden
Kosten	Fr. 300.- für den kompletten Kurs
Kursleitung	Silvia Bren, Pallas Expertin
Auskunft	silvia.bren@pallas.ch 079 561 92 32
Mitnehmen	bequeme Kleidung, Trinkflasche, ev. Verpflegung
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer:in
Anmeldung	bis Do. 31.10.2024