



Titel des Angebots

Kurs zur Selbstverteidigung von Frauen

Kontaktperson

Monika Heitz, CVJM Zentrum Hasliberg, 033 972 10 50, leitung@cvjm-zentrum.ch

Tätigkeitsbereich

Sexueller Missbrauch / Gewalt

Präventionsprojekte / Aktionen

Hauptziel: Frauen sollen keine Opfer werden, sondern sich ihrer Stärke und Möglichkeiten bewusst werden. Sie sollen ihr Selbstvertrauen stärken. Somit sinkt die Angst vor Gewalt und die Frauen fühlen sich wohler, weil sie sich wehren können.

Beschreibung:

1. Grenzen erkennen: Reale Gefahrensituationen erkennen und möglichst frühzeitig entschärfen.
2. Grenzen setzen: Mit klarer Körperhaltung und verbalem Ausdruck. Mit einfachen, effizienten Selbstverteidigungstechniken.
3. Eigene Stärken spüren: Eigene Kräfte erleben und eigene Stärken erfahren
4. Sich erfolgreich behaupten: Erlernen von Selbstbehauptungsstrategien mit deren Hilfe das Nein schneller und eindeutiger verstanden wird. Erlernen von einfachen, sehr effizienten Techniken zur körperlichen Selbstverteidigung.

Verwendete Hilfsmittel: Referenten

Ort des Projektes: National

Status: jährlich ein Kursangebot, jedes zweite Jahr ein Fortbildungskurs