



Selbstverteidigung Kurs für Frauen jeden Alters

Selbstbehauptung – Grenzen setzen

Angst vor Gewalt ist heutzutage oft Teil unseres Alltags geworden. Frauen jeden Alters sind besonders gefährdet und betroffen. Gewalt macht auch vor älteren Menschen nicht halt. Wenn die Konsequenz vieler Seniorinnen darin besteht, aus Angst oftmals lieber zu Hause zu bleiben, verpassen sie nicht nur interessante und schöne Erlebnisse, es geht ihnen auch viel an Lebensqualität verloren.

Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Grenzen setzen fängt dort an, wo wir keine Möglichkeit haben, einer bedrohlichen Situation auszuweichen und wir uns trauen müssen, dem Gegenüber klar und unmissverständlich Grenzen zu setzen und „NEIN“ zu sagen.

Sie lernen einige Abwehr-, Verteidigungs- und Befreiungstechniken, die Sie in einer Notsituation anwenden können. (keine Kampfsporttechniken)

Wir sprechen über Vorsichtsmassnahmen/Prävention und diverse Hilfsmittel, die uns zur Abwehr und Verteidigung in Notsituationen nützlich sind.

Datum: 6 x ab Mittwoch 10. Januar 2018 bis 14. Februar 2018

Zeit : 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Kursort: Reformiertes Kirchgemeindehaus Worb

Kursleiterin: Heidi Bilteryst

Kosten: Fr. 85.00
Nichtmitglieder zahlen einen Zuschlag von Fr. 5.00

Anmeldefrist: Bis 6. Januar 2018

Achtung: Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht bestätigt.

Auskunft und Anmeldung:

Silvia Läderach

Promenadenstr. 46

3076 Worb

031 839 35 55

silvia.laederach.worb@bluewin.ch