

## IMPACT für Frauen

### Kursinhalt

#### Grenzen wahrnehmen

Nehmen Sie Ihre Körpersignale bewusst als vertrauenswürdige Schutzreflexe wahr, die vor gefährlichen Situationen warnen. Erkennen Sie dadurch frühzeitig die Dynamik von Grenzverletzungen in Alltagssituationen und potentiell gefährlichen Situationen.

#### Grenzen kommunizieren

Signalisieren Sie Ihre Grenzen klar durch Übereinstimmung von Körperhaltung, Gestik, Mimik und Stimme. Erweitern Sie das persönliche Repertoire an verbalen Strategien durch das IMPACT Training, um Grenzen unmissverständlich und der Situation angemessen zu kommunizieren.

#### Grenzen schützen

Lernen Sie Handlungsmöglichkeiten, die Sie unabhängig von Alter und Fitness auch unter Stress anwenden können. Entwickeln Sie ein besseres Körpergefühl und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Trainieren Sie einfache und effiziente Selbstverteidigungstechniken für den Notfall. Strahlen Sie dadurch klare Präsenz und SelbstSicherheit aus, um eine Notwehrsituation entschieden zu verhindern.

### Methode

Selbstsicherheit ist lernbar, sowohl für Notsituationen wie auch für den Alltag. Mit dem Ziel, Gewalt zu minimieren, wollen wir eine Veränderung in unseren Kursteilnehmenden anstossen, die die Selbstsicherheit von innen heraus stärkt. Dabei sprechen wir alle Ebenen des menschlichen Erlebens und Verhaltens an: Verhalten, physiologische Körperreaktionen, Emotionen, Kognitionen.

IMPACT SelbstSicherheit arbeitet mit direkter Konfrontation, d.h. mit einem Angreifer in Schutzrüstung, der sich sowohl verbal als auch im physischen Angriff realitätsnah verhält. Die Schutzrüstung und Ausbildung der Trainer erlaubt es, alle Kämpfe mit voller Kraft durchzuführen. Die Aktivierung der Stressreaktionen ist ein wichtiger Bestandteil der Methode. Ebenso wichtig ist es, dass die Teilnehmenden während der Übung gecoacht und unterstützt werden.

Obwohl es sich um eine nachgestellte Situation und nicht um eine reale Bedrohung handelt, gelingt es durch die direkte Konfrontation, realitätsnah zu arbeiten. Teilnehmende erleben, wie sie körperlich und psychisch auf einen Angriff reagieren, und lernen, wie und dass sie dabei handlungsfähig bleiben können – das alles obwohl klar ersichtlich ist, dass sie sicher aufgehoben und nicht real bedroht sind.

Es ist uns wichtig, Power und Achtsamkeit zu verbinden. Wir arbeiten direkt, intensiv, konfrontierend, setzen die volle Kraft ein. Gleichzeitig arbeiten wir mit Achtsamkeit und Sorgfalt, um einen gesunden Lernprozess zu ermöglichen.

**Impuls Workshop: Der ideale Einstieg für erwachsene Frauen**[Zum Seitenanfang](#)

Lernen Sie die IMPACT Methode durch Informationen und Übungen kennen. Machen Sie erste „durchschlagende“ Erfahrungen und nehmen Sie Impulse zur Stärkung der SelbstSicherheit mit.

Eine Trainerin leitet den Kurs; ein Trainer in Schutzrüstung erlaubt Ihnen, realitätsnahe Rollenspiele und Übungskämpfe zu erleben.

<i>Teilnahmebedingung</i>	<i>keine Voraussetzungen</i>
<i>Alter</i>	<i>Ab 18 Jahren</i>
<i>Kursdauer</i>	<i>3.5 Stunden</i>
<i>Anzahl TeilnehmerInnen</i>	<i>max. 12</i>
<i>Kurskosten</i>	<i>Fr. 110.-</i>

<i>Daten</i>					
<b>10-119</b>	<i>Fr</i>	<i>25.06.10</i>	<i>18.00 - 21.30</i>		<a href="#">Anmelden</a>
<b>10-124</b>	<i>Di</i>	<i>31.08.10</i>	<i>18.00 - 21.30</i>		<a href="#">Anmelden</a>
<b>10-130</b>	<i>Mo</i>	<i>04.10.10</i>	<i>18.00 - 21.30</i>		<a href="#">Anmelden</a>
<b>11-102</b>	<i>Di</i>	<i>01.02.11</i>	<i>18.00 - 21.30</i>		<a href="#">Anmelden</a>
<b>11-104</b>	<i>Mi</i>	<i>06.07.11</i>	<i>18.00 - 21.30</i>		<a href="#">Anmelden</a>

**«Light» Kurs: Ein erster Grundstein für erwachsene Frauen**[Zum Seitenanfang](#)

Dieser Kurs ist vor allem ein technischer Einstieg in die SelbstSicherheit und bietet eine Erfahrungsbasis. Setzen Sie sich unmittelbar mit verbaler und physischer Selbstverteidigung auseinander.

Eine Trainerin leitet den Kurs; ein Trainer in Schutzrüstung erlaubt Ihnen, realitätsnahe Rollenspiele und Übungskämpfe zu erleben. Zusätzlich unterstützt Sie eine Assistentin.

<i>Teilnahmebedingung</i>	<i>keine Voraussetzungen</i>
<i>Alter</i>	<i>Ab 18 Jahren</i>
<i>Kursdauer</i>	<i>12 Stunden (3 x 4 Stunden)</i>
<i>Anzahl TeilnehmerInnen</i>	<i>max. 14</i>
<i>Kurskosten</i>	<i>Fr. 540.-</i>

<i>Daten</i>				
<b>10-127</b>	<i>Do</i>	<i>16.09.10</i>	<i>18.00 - 22.00</i>	<a href="#">Anmelden</a>
	<i>Do</i>	<i>23.09.10</i>	<i>18.00 - 22.00</i>	
	<i>Do</i>	<i>30.09.10</i>	<i>18.00 - 22.00</i>	
<b>11-105</b>	<i>Mi</i>	<i>09.03.11</i>	<i>18.00 - 22.00</i>	<a href="#">Anmelden</a>
	<i>Mi</i>	<i>16.03.11</i>	<i>18.00 - 22.00</i>	
	<i>Mi</i>	<i>23.03.11</i>	<i>18.00 - 22.00</i>	

## Basiskurs: Die bewährte Sicherheitsgrundlage

[Zum Seitenanfang](#)

Setzen Sie sich grundlegend mit verbaler und physischer Selbstverteidigung auseinander. Nehmen Sie Ihre Gefühle und Ihre Grenzen wahr und kommunizieren Sie sie; lernen Sie einfache, effiziente Notwehrtechniken gegen verschieden Angriffsarten.

Im Basiskurs geht es darum, sich gegen einen einzelnen, unbekanntem und unbewaffneten Angreifer zu wehren. Die Teilnehmenden lernen geschlechtsspezifische Techniken gegen körperliche Angriffe bis hin zu Vergewaltigungsversuchen. Sie erhalten Informationen über die Themen Grenzüberschreitungen und Gewalt auf gesellschaftlicher Ebene. Durch die sechs Kurstage erleben sie eine tiefe Verankerung und Sie haben die Möglichkeit, ihre persönlichen Stärken gezielt auszubauen.

Eine Trainerin leitet den Kurs und ein Trainer in Schutzzüchtung erlaubt Ihnen, realitätsnahe Rollenspiele und Übungskämpfe zu erleben. Zusätzlich unterstützt Sie eine Assistentin (je nach Teilnehmerinnenzahl sind auch zwei Assistentinnen dabei).

<i>Teilnahmebedingung</i>	<i>keine Voraussetzungen</i>
<i>Alter</i>	<i>Ab 18 Jahren</i>
<i>Kursdauer</i>	<i>26 Stunden</i>
<i>Anzahl TeilnehmerInnen</i>	<i>max. 14</i>
<i>Kurskosten</i>	<i>Fr. 1080.- nach «Light» Kurs Fr. 700.-</i>

<i>Daten</i>					
<b>10-132</b>	<i>Fr</i>	<i>29.10.10</i>	<i>18.00 - 22.00</i>		<a href="#">Anmelden</a>
	<i>Sa</i>	<i>30.10.10</i>	<i>10.00 - 14.00</i>		
	<i>Fr</i>	<i>05.11.10</i>	<i>18.00 - 22.00</i>		
	<i>Sa</i>	<i>06.11.10</i>	<i>10.00 - 14.00</i>		
	<i>Fr</i>	<i>12.11.10</i>	<i>18.00 - 22.00</i>		
	<i>Sa</i>	<i>13.11.10</i>	<i>10.00 - 16.00</i>		
<b>11-106</b>	<i>Di</i>	<i>31.05.11</i>	<i>18.00 - 22.00</i>		<a href="#">Anmelden</a>
	<i>Di</i>	<i>07.06.11</i>	<i>18.00 - 22.00</i>		
	<i>Di</i>	<i>14.06.11</i>	<i>18.00 - 22.00</i>		
	<i>Di</i>	<i>21.06.11</i>	<i>18.00 - 22.00</i>		
	<i>Di</i>	<i>28.06.11</i>	<i>18.00 - 22.00</i>		
	<i>Sa</i>	<i>02.07.11</i>	<i>13.00 - 19.00</i>		

## Aufbaukurs für erwachsene Frauen

[Zum Seitenanfang](#)

Erweiterung des Repertoires an verbalen und physischen Selbstverteidigungstechniken. Üben von Grenzen setzen gegenüber bekannten Personen in der Familie, am Arbeitsplatz und im Freizeitbereich.

<i>Teilnahmebedingung</i>	<i>Besuch des Frauen Basiskurses</i>
<i>Alter</i>	<i>Ab 18 Jahren</i>
<i>Kursdauer</i>	<i>22 Stunden (4 x 4 Stunden und 1 x 6 Stunden)</i>
<i>Anzahl TeilnehmerInnen</i>	<i>max. 14</i>
<i>Kurskosten</i>	<i>Fr. 1180.-</i>

*Der Aufbaukurs 2010 hat im Januar / Februar stattgefunden. Im Moment ist noch kein weiterer geplant.  
Bitte melden Sie uns Ihr Interesse.*

## Waffen Weekend für erwachsene Frauen und Männer gemeinsam

[Zum Seitenanfang](#)

Verteidigung gegen einen bewaffneten Angreifer; Erlernen von verbalen Strategien und physischen Techniken gegen einen Angreifer mit Pistole, Messer oder Schlaggegenstand.

<i>Teilnahmebedingung</i>	<i>Besuch des Frauen Basiskurses</i>
<i>Alter</i>	<i>Ab 18 Jahren</i>
<i>Kursdauer</i>	<i>12 Stunden (3 x 4 Stunden)</i>
<i>Anzahl TeilnehmerInnen</i>	<i>max. 14</i>
<i>Kurskosten</i>	<i>Fr. 700.-</i>

<i>Daten</i>				
<b>11-110</b>	<i>Fr</i>	<i>14.01.11</i>	<i>18.00 - 22.00</i>	<a href="#">Anmelden</a>
	<i>Sa</i>	<i>15.01.11</i>	<i>10.00 - 14.00</i>	
	<i>So</i>	<i>16.01.11</i>	<i>10.00 - 14.00</i>	