

IMPACT für Männer

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 Schutzzüstung, der sich sowohl verbal als auch im physischen Angriff realitätsnah verhält. Die Schutzzüstung 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.

IMPACT SelbstSicherheit

Realitätsnah

Wirkungsvoll

Handlungsfähig

Impuls Workshop: Der ideale Einstieg für erwachsene Männer

[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 oder ein Trainer 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>				
11-134	<i>Mi</i>	<i>05.10.11</i>	<i>18.00 - 21.30</i>	Anmelden
12-113	<i>Do</i>	<i>05.07.12</i>	<i>18.00 - 21.30</i>	Anmelden
12-127	<i>Di</i>	<i>23.10.12</i>	<i>18.00 - 21.30</i>	Anmelden

Basis 1: Ein erster Grundstein für erwachsene Männer

[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 oder ein Trainer leitet den Kurs; zwei Trainer in Schutzrüstung erlauben Ihnen, realitätsnahe Rollenspiele und Übungskämpfe zu erleben. Zusätzlich unterstützt Sie ein Assistent.

Der Kurs Basis 1 hiess bisher «Light»-Kurs

<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. 640.-</i>

<i>Daten</i>				
12-115	<i>Di</i>	<i>27.03.12</i>	<i>18.00 - 22.00</i>	Anmelden
	<i>Di</i>	<i>03.04.12</i>	<i>18.00 - 22.00</i>	
	<i>Di</i>	<i>10.04.12</i>	<i>18.00 - 22.00</i>	

Basis 2: Die Fortsetzung für erwachsene Männer

[Zum Seitenanfang](#)

Aufbauend auf den Kurs Basis 1 oder als Wiederholung des langen Basiskurses erweitern Sie Ihr Repertoire an verbalen und physischen Selbstverteidigungstechniken:

- Neue Variationen von Kämpfen am Boden, Angriff von hinten und von vorne
- Möglichkeit eines persönlichen Szenarios bei verbalen Attacken
- Verteidigung gegen zwei Angreifer, bzw. Gruppen
- Weiterführung des Prozesses im Thema SelbstSicherheit und Konfliktbewältigung

Eine Trainerin oder ein Trainer leitet den Kurs und zwei Trainer in Schutzrüstung erlauben Ihnen, realitätsnahe Rollenspiele und Übungskämpfe zu erleben.

<i>Teilnahmebedingung</i>	<i>Besuch von Basis 1 (entspricht «Light»-Kurs)</i>
<i>Alter</i>	<i>Ab 18 Jahren</i>
<i>Kursdauer</i>	<i>12 Stunden</i>
<i>Anzahl TeilnehmerInnen</i>	<i>max. 14</i>
<i>Kurskosten</i>	<i>Fr. 640.-</i>

<i>Daten</i>				
11-159	<i>Di</i>	<i>25.10.11</i>	<i>18.00 - 22.00</i>	Anmelden
	<i>Di</i>	<i>01.11.11</i>	<i>18.00 - 22.00</i>	
	<i>Di</i>	<i>15.11.11</i>	<i>18.00 - 22.00</i>	

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 Basis 1 und Basis 2 oder Männer Basiskurs</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>

Das Waffen Weekend 2011 hat im Januar stattgefunden. Im Moment ist noch kein weiteres geplant.
Bitte melden Sie uns Ihr Interesse.