

IMPACT für Teens

Kursinhalt

Im Teens Basiskurs lernst du, dich verbal und körperlich abzugrenzen gegen:

- fremde Männer und Frauen
- bekannte Frauen und Männer
- gleichaltrige und ältere Jugendliche

Themen

Wissen, was in gefährlichen Situationen abläuft

Um gefährliche Situationen frühzeitig erkennen und entschärfen zu können, ist es wichtig, die Motivation und das Verhalten von Tätern zu durchschauen. Gemeinsam diskutieren wir folgende Themen: Wie verhalten sich Täter alleine, zu zweit, in Gruppen? Was wollen sie mit ihrem Verhalten erreichen? Welche Verhaltensmöglichkeiten habe ich als Angegriffener?

Grenzen setzen in Rollenspielen

In Rollenspielen übst du, dich gegen Beleidigungen und Bedrohungen durch andere Jugendliche und Erwachsene verbal abzugrenzen. Durch das direkte Feedback des TrainerInnen-Teams lernst du, was du mit deiner Körpersprache, deiner Mimik und deinem Tonfall bewirken kannst und wie du klar mitteilen kannst, was du willst und was nicht.

Trainer in Schutzrüstung

Für den Fall, dass du dich in bedrohlichen Situationen körperlich wehren must, lernst du in Übungskämpfen gegen den „Angreifer“ (Trainer in Schutzrüstung) einfache körperliche Notwehrtechniken. Die Erfahrung, dich auch gegen eine erwachsene Person körperlich verteidigen zu können, stärkt dein Selbstvertrauen und deine Selbstsicherheit.

IMPACT SelbstSicherheit

Realitätsnah

Wirkungsvoll

Handlungsfähig

Frauen Teens Basiskurs[Zum Seitenanfang](#)

Teilnahmebedingung	keine Voraussetzungen
Alter	13 - 17 Jahre
Kursdauer	12 Stunden (4 x 3 Stunden)
Anzahl TeilnehmerInnen	max. 14
Kurskosten	Fr. 480.-

Daten				
12-116	Sa	24.03.12	10.00 - 13.00	Anmelden
	Sa	24.03.12	14.30 - 17.30	
	Sa	31.03.12	10.00 - 13.00	
	Sa	31.03.12	14.30 - 17.30	
12-128	So	02.09.12	10.00 - 13.00	Anmelden
	So	02.09.12	14.30 - 17.30	
	So	16.09.12	10.00 - 13.00	
	So	16.09.12	14.30 - 17.30	

Männer Teens Basiskurs[Zum Seitenanfang](#)

Teilnahmebedingung	keine Voraussetzungen
Alter	13 - 17 Jahre
Kursdauer	12 Stunden (4 x 3 Stunden)
Anzahl TeilnehmerInnen	max. 14
Kurskosten	Fr. 480.-

Daten				
12-117	Sa	02.06.12	10.00 - 13.00	Anmelden
	Sa	02.06.12	14.30 - 17.30	
	Sa	09.06.12	10.00 - 13.00	
	Sa	09.06.12	14.30 - 17.30	
12-129	So	28.10.12	10.00 - 13.00	Anmelden
	So	28.10.12	14.30 - 17.30	
	So	11.11.12	10.00 - 13.00	
	So	11.11.12	14.30 - 17.30	