

jobs immo auto trauer | GRAUBÜNDEN | GLARUS | GASTER & SEE | ABO LOGIN

Kontakt Blogs Dossier Leserbriefe Newsletter

☁ Chur 4° | 11°

Webcode

GO

Suchbegriff

SEA



südostschweiz



ZEITUNG



RADIO



TV

MEINE GEMEINDE | REGION | ÜBERREGIONALES | WIRTSCHAFT | BLAULICHT | SPORT | UNTERHALTUNG | THEMEN

VEREINSMELDUNG » PRO INFIRMIS BILDUNGSKLUB GLARUS

ZULETZT AKTUALISIERT: 01.05.2017 - 14:27 UHR

Frauen mit Beeinträchtigung lernen "Stopp" zu sagen

pro infirmis

Pro Infirmis setzt sich mit dem Kurs "Frauen setzen Grenzen" dafür ein, dass Frauen mit Beeinträchtigungen lernen, sich zu wehren um Übergriffe zu verhindern. In diesem Sommerkurs hat es noch freie Plätze für interessierte Frauen. Auch Frauen ohne Beeinträchtigung lernen viel fürs Leben und sind herzlich willkommen!



Frauen mit Beeinträchtigung lernen sich zu wehren mit Wen-Do!

@ E-Mail

f Facebook

🐦 Twitter

📍 Google

IRENE
LEHMANN-
FÄH

"Nein" zu sagen wenn man "Nein" meint ist ein wichtiges Thema bei Menschen mit kognitiven oder anderen Beeinträchtigungen. Gerade sie getrauen sich nicht immer, "Nein" zu sagen. Oder Sie können ein "Nein" aufgrund Ihrer Behinderung nicht deutlich ausdrücken.

Weil dies ein aktuelles und wichtiges Thema ist, hat Pro Infirmis Glarus zwei Wen-Do Trainerinnen eingeladen, drei Kurstage an diesem Thema zu arbeiten. Wen-Do ist eine körperliche und verbale Art von Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Jede Frau kann den Wen-Do Kurs besuchen, ohne sportliche Voraussetzung. Wen-Do ist keine Kampfsportart, sondern arbeitet mit den Möglichkeiten der Teilnehmerinnen. Sie können über Gespräche zum Thema Angst viele ihrer eigenen Ängste verarbeiten. Über einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken lernen die Kursteilnehmerinnen ihre vorhandenen Kräfte kennen und sie im Notfall richtig einzusetzen. Dies ermöglicht im Alltag eine grössere Sicherheit. Nebst Wen-Do bleibt auch Zeit, den Kanton Glarus auf Ausflügen kennen zu lernen und sich mit anderen Frauen auszutauschen.

Melden Sie sich schnell an, der Anmeldeschluss 16. Mai rückt näher!

Das vollständige Kurs-Programm sowie das Anmeldeformular finden Sie auf www.bildungsklub-gl.ch.

Pro Infirmis Glarus
Bildungsklub
Burgstr. 15