

Wen-Do Selbstverteidigung für Frauen der Unia

Wen-Do ist kein Kampfsport, sondern eine Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechnik, welche von Frauen für Frauen entwickelt wurde. Im Kurs lernen wir, uns gegen blöde Sprüche, unerwünschte Berührungen und Gewalt zu wehren - sei dies am Arbeitsplatz, in der Öffentlichkeit, in Beziehungen oder online. Und auch der Spass kommt nicht zu kurz!

Inhalt	Gefahreinschätzung; Schläge, Tritte, Befreiung; Stärkung Selbstbewusstsein; Grenzen setzen; Strategien gegen sexuelle Belästigung; Alltagswaffen; digitale Selbstverteidigung; rechtliche Fragen
Referentinnen	Jeanne Allemann und Livia Boscardin (Wen-Do-Trainerinnen)
Datum	Samstag, 13.05.2023
Kursdauer	9.30 – 17.00 Uhr (mit anschliessendem Apéro)
Ort	Gewerkschaftshaus Basel
Kursgebühr	Unia-Mitglieder und Mitarbeiterinnen: kostenlos
Verpflegung	Mittagessen und Apéro inkl.

Anmeldung (Anmeldeschluss ist 4 Wochen vor Kursbeginn)

Wen-Do, Selbstverteidigung für Frauen | Datum: 13.05.2023 | Kursnummer: D4.5.2302

Korrespondenzsprache: <input type="checkbox"/> Deutsch <input type="checkbox"/> Französisch	
Name	Vorname
Beruf	Strasse
PLZ	Ort
Tel. Privat	Tel. Geschäft
Tel. Mobil	E-Mail
Geburtsdatum	Arbeitgeberin
Ich bin Mitglied folgender Gewerkschaft	Mitglied-Nr.
Ich nehme in meiner Gewerkschaft eine Funktion /Aufgabe wahr:	Ja, als Mitglied von: <input type="checkbox"/> Personalvertretung <input type="checkbox"/> Vorstand <input type="checkbox"/> andere
Datum und Unterschrift	