

**W O A**

**Weg ohne Angst**

# Unsere Organisation

- \* Von Frauen für Frauen
- \* Seit ca. 1993 (2001)
- \* Ostschweiz
- \* Team aus 9: 5 Frauen & 4 Männer
- \* Pallas
- \* Zusammenarbeit mit diversen Fachstellen

# Unser Wirkungsgebiet

## \* Schnupperkurse



# Präventive Selbstverteidigungskurse

- \* Grundkurs

(15 h) 6x 2.5 h

- \* Fortbildungskurs

(12.5 h) 5x 2.5h/ 2x 2.5h + Sa

# \* Mädchen & Jugendliche





# \* Frauen







# \* Repetitionstrainings





- \* Selbstverteidigungskurs für Frauen mit Gewalterfahrungen
- \* Fachkurse



# \* Engagement an verschiedenen Gewaltpräventionsprojekten



# \* Vorträge, Referate & Infoveranstaltungen



# Was wir vermitteln

**Sicherheit, Selbstbewusstseins & Selbstvertrauens**

- \* Einführung in die Problematik der Gewalt
- \* Verbale Abwehr
- \* Taktisch richtiges Verhalten
- \* Mentales Training
- \* Körperliche Abwehr

# Ressourcen

- \* harmonisches, eingespieltes und durchmischtes Team
- \* Beratungs- und Vermittlungsgespräche
- \* Training mit Männern im Schutzanzug
- \* Realitätsnahe Settings
- \* Bedürfnisorientierte Kurse mit flexiblen Inhalten
- \* Eigenes Dojo in Weinfeldern, dennoch mobil