KRAV CORE BASEL

SELBSTVERTEIDIGUNG

SELBSTWIRKSAMKEIT & SELBSTSTÄRKUNG



Sind Sie das Ziel von Gewalt geworden?

Wir bieten Ihnen Trainings, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. In diesen Trainings springen Sie in einem geschützten Rahmen über Ihren Schatten und entdecken neue Ressourcen in sich. Sie verlassen die Opferrolle.

Nehmen Sie Ihr Leben wieder in die eigenen Hände!

Verein KEIN-OPFER.CH
Über uns

Der gemeinnützige Verein setzt sich für Menschen ein, die Ziel von Gewalt wurden.

Viele Mitglieder des Vereins sind Peers, also Menschen, die in der Vergangenheit selbst Gewalt erlebt haben, Expert:innen für Selbstverteidigung & Deeskaltion, Gewaltpräventions-trainer:innen und Psycholog:innen.

Zusammenarbeit mit der Opferhilfe Beider Basel

Wir arbeiten mit der Opferhilfe Beider Basel zusammen.

Bitte kontaktieren Sie die Opferhilfe um abzuklären, ob eine Kostenübernahme bis CHF 500.- möglich ist.

Kontakt: Opferhilfe Beider Basel
+41 (0)61 205 09 10
info@opferhilfe-bb.ch
www.opferhilfe-beiderbasel.ch

KRAV CORE GMBH
Gewaltprävention und Selbstschutz

www.kravcore-basel.ch · info@kravcore-basel.ch · 079 580 39 33
Gartenstrasse 101 · 4052 Basel · Schweiz

TRAININGSANGEBOT

FÜR MENSCHEN, DIE DAS ZIEL VON GEWALT WURDEN

Was unser einzigartiges Training für Sie ausmacht:

1. Wissen durch eigene Erfahrung.
2. Training der inneren und äusseren Stärke.
3. Schnelles und nachhaltiges Lernen durch unseren emotionsbasierten Trainingsansatz.
4. Flexible Anpassung an Ihre Bedürfnisse für einen optimalen Lernerfolg.
5. Physisches Training und theoretische Inhalte im ständigen Wechsel.
6. Ohne Vorkenntnisse schnell erlernbar.

PERSONALTRAINING

Individuelles Training (Selbstverteidigung, Selbstwirksamkeit, Selbstwertstärkung).

- 1–10 Lektionen, 60 Minuten
  Zeitlich flexibel
- Kleinbasel oder Dreispitz
- Themen nach Absprache

GRUPPENTRAINING

Selbstverteidigungstraining (KRAV MAGA) in Gruppen mit bis max. 20 TeilnehmerInnen.

- Training mehrmals pro Woche möglich
- Kleinbasel oder Dreispitz
- 3 / 6 / 12 Monate Laufzeit
- Check www.KRAVCORE-BASEL.ch



PEER-TREFFEN

Austausch, gemeinsames Training, Input-Workshops. Angeleitet durch Menschen, die selbst physische und psychische Gewalt erlebt haben und die heute helfen, sich dagegen zur Wehr zu setzen.

- 3 Stunden am Wochenende
- Dreispitz
- Wechselnde Input-Workshops

KRAV CORE GMBH
Gewaltprävention und Selbstschutz

www.kravcore-basel.ch · info@kravcore-basel.ch · 079 580 39 33
Gartenstrasse 101 · 4052 Basel · Schweiz