

# Jugendprogramm 2020

Weitere Infos:

**Unia Bern/Oberaargau-Emmental**  
T +41 31 385 22 22, bern@unia.ch

**Unia Biel-Seeland/Solothurn**  
T +41 32 329 33 33, biel-solothurn@unia.ch

★ SAMSTAG/SONNTAG, 1./2. FEBRUAR 2020

## ZWEITÄTIGES SKI-WEEKEND, MÜRREN

Verbringe ein spassiges Wochenende mit der Unia-Jugend in den verschneiten Bergen. Inbegriffen sind Hin- und Retourfahrt, Skipass für zwei Tage, Übernachtung sowie Abendessen/Frühstück.

*Mitglieder 90.-/Nicht-Mitglieder 180.-*

★ APRIL 2020  
BESTÄTIGUNG NACH ANMELDUNGEN

## QV-VORBEREITUNGSKURSE, BERN

Wir führen für Elektroinstallateur\*innen, Sanitärinstallateur\*innen, Spengler\*innen und Heizungsinstallateur\*innen Vorbereitungskurse zur Abschlussprüfung durch. Die entsprechenden Lernenden werden direkt angeschrieben.

*Mitglieder gratis/Nicht-Mitglieder Fr. 150.-*

★ DONNERSTAG, 19. MÄRZ 2020

## SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR DIE FRAU,\* SOLOTHURN

Gefahren erkennen, Körpersprache, einen körperlich überlegenen Angreifer stoppen, clevere Verteidigungs-Strategie. Effiziente Schlagtechniken, menschliche Schwachstellen erkennen und für die Verteidigung nutzen.

Nach diesem Kursmodul wissen die Teilnehmerinnen, dass es durchaus Chancen gibt, gegen einen körperlich überlegenen Angreifer zu bestehen und wie krass ein Übergriff auf eine Frau abläuft. Dass es wichtig ist, sich Verteidigungstechniken anzueignen. Sie werden dazu motiviert, dass es sinnvoll ist, den Gedanken über die Gewalt nicht zu verdrängen.

*Mitglieder 50.-/Nicht-Mitglieder 100.-*

SAVE  
THE  
DATE!

★ DONNERSTAG, 26. MÄRZ 2020

## CLEVERE SELBSTVERTEIDIGUNG (GEMISCHTE GRUPPE), BERN

Definition Gewalt und Auswirkung, Körpersprache, Distanz, Ausweichen und Reaktion, Befreiung aus gefährlichen Situationen, körperliche Schwachstellen kennenlernen, Verhältnismässigkeit, Würgegriffbefreiung, Block-Schlag-Techniken, Verteidigung aus der Bodenlage.

Nach diesem Kursmodul wissen die Teilnehmer, wie ein Übergriff in der Realität abläuft. Was Gewalt für physische und psychische Auswirkungen hat. Dass es durchaus Chancen gibt, einen Übergriff möglichst unbeschadet zu überstehen.

*Mitglieder 50.-/Nicht-Mitglieder 100.-*

★ SONNTAG, 17. MAI 2020  
BESTÄTIGUNG NACH ANMELDUNGEN

## EUROPA-PARK, RUST DE

Wir besuchen einen ganzen Tag Deutschlands grössten Freizeitpark. Zahlreiche Bahnen und Attraktionen sorgen für einen unvergesslichen Tag.

*Mitglieder 35.-/Nicht-Mitglieder 85.-*

★ DONNERSTAG, 27. AUGUST 2020

## WORKSHOP «KLIMA», BERN

Klima im Wandel der Zeit. Alles redet über die Klimaveränderung. Diesbezüglich möchten wir uns mit der IG Rentner\*innen über das Klima aus der Sicht der Gewerkschaften über die Zeit auseinandersetzen.

Um 18:00 Uhr Unia Sekretariat Bern,  
Monbijoustrasse 61, 3001 Bern

*Für alle gratis!*



★ SAMSTAG, 10. OKTOBER 2020  
BESTÄTIGUNG NACH ANMELDUNGEN

## EXKLUSIVE BIEL-SEELAND/SOLOTHURN ADVENTURE ROOM, SOLOTHURN

Köpfchen haben ist angesagt! Nimmst du die Herausforderung an? Bei grösserer Anzahl Teilnehmenden wird der Duell Modus aktiviert

*Mitglieder 20.-/Nicht-Mitglieder 40.-*

