

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Die Kursteilnehmerinnen erlernen einfache und effektive Techniken zum Selbstschutz mit denen sie sich bei einem Übergriff sofort verteidigen können. Hierfür werden Schläge, Tritte, Befreiungen und Abwehrtechniken vermittelt.

Weiterhin werden verbale und körperliche Verhaltensweisen eingeübt, die gegen Anmache, Belästigungen und Übergriffe jeglicher Art eingesetzt werden können. Ziel ist ein Auftreten, das Sicherheit ausstrahlt und Grenzüberschreitungen bestimmt und selbstbewusst zurückweist.

Die eingesetzten Übungen entstammen größtenteils aus dem Wen-Do, einem Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, speziell entwickelt für Mädchen und Frauen.

Die Inhalte orientieren sich an dem Erfahrungshintergrund und dem Entwicklungsstand aller Teilnehmerinnen, wobei gezielt auf unterschiedliche Perspektiven und Hintergründe eingegangen wird.

Eine besondere Sportlichkeit ist für den Kurs nicht erforderlich.

Die Kursinhalte werden in deutscher und englischer Sprache vermittelt, Gesprächsrunden werden so gestaltet, dass ein Mitreden und -diskutieren in beiden Sprachen möglich ist.

Der Kurs ist offen für alle weiblichen Angehörigen der Universität und richtet sich insbesondere an internationale Studentinnen und Wissenschaftlerinnen sowie Frauen mit Migrationsgeschichte/-hintergrund.

Zeitraumen: 22./23. Oktober 2016, jeweils 10:00 bis 15:00 Uhr

Ort: XXX

Self-defence and Self-assertion for women

Participants will learn simple and effective techniques for self-protection that will enable them to immediately defend themselves in an assault situation. Techniques will include punches, kicks, freeing oneself from an opponent's hold and defense techniques.

Another focus will lie on training verbal and physical behaviour patterns that can be used to counter any kind of unwelcome advances, harassment and assault. The course aims to help participants establish a personal presence that broadcasts self-assurance and is able to reject transgressions decisively and self-confidently.

Techniques and exercises are mainly taken from Wen-Do, a system of self-assertion and self-defence developed especially for girls and women.

Course contents will be based on the participants' experiences and level of development, with special attention paid to different perspectives and backgrounds.

No particular athletic skills are required.

The course will be held in German and English. Discussions will be arranged to enable participation in both languages.

The course is open to all female university staff and students and especially addresses international students and teaching /research staff, as well as women with a migration history / background.

Timeframe: 22./23. Oktober 2016, 10:00 bis 15:00

Location: XXX