

Self-defense 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. For this purpose attendees will be taught punches, kicks and other defense techniques.

The concept of the course was adapted to hygiene regulations in order to avoid coronavirus infections. There will be a minimum distance of 1,5m between the participants at all times and no use of the same materials without disinfection.

Regarding self-defence, the course will teach basics that are compatible with these restrictions.

Regarding self-assertion, the 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 convey confident manner and how to reject transgressions decisively and self-assuredly.

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

Course contents will be based on the participants' personal experiences and know-how with special attention paid to different perspectives and backgrounds.

No particular athletic skills are required.

Both courses will be held in German and English. Discussions will be held in a way that enables participation in both languages.

The courses are open to all female university staff and students and especially addresses international students and teaching /research staff, as well as women with migration background.

Dates (alternative dates, the two courses are independent from each other):

Course 1: 04./05. December 2021, 10:00 until 15:00

Course 2: 22./23. January 2022, 10:00 until 15:00

Location: Studio 2 (entrance via RoXx), Hochschulsport/ Sprangerweg 2, 37075 Göttingen

Registration: Equal Opportunities and Diversity Unit, University of Göttingen, Dr. Nina Gülcher, Mail: nina.guelcher@zvw.uni-goettingen.de

Please bring sports clothes and shoes, as well as something to eat and drink.

Please note: The 3G-regulation is activated for these courses. You can only participate with a valid certificate.

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 und Tritte gezeigt und ausprobiert.

Das Konzept des Kurses ist den Corona-Hygieneregeln angepasst. So wird jederzeit ein Abstand von mindestens 1,5 m zwischen den Teilnehmerinnen eingehalten und es wird darauf geachtet, dass keine Übertragungen durch gemeinsam genutztes Material erfolgen kann.

Im Bereich der Selbstverteidigung werden die Grundlagen vermittelt, die trotz dieser Einschränkungen durchführbar sind.

Im Bereich der Selbstbehauptung 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 die Kurse 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.

Die Kurse sind offen für alle weiblichen Angehörigen der Universität und richten sich insbesondere an internationale Studentinnen und Wissenschaftlerinnen sowie Frauen mit Migrationsgeschichte/-hintergrund.

Kurstermine (Alternativtermine, die Kurse bauen nicht aufeinander auf):

Kurs 1: 04./05. Dezember 2021, jeweils 10:00 bis 15:00

Kurs 2: 22./23. Januar 2022, jeweils 10:00 bis 15:00

Ort: Studio 2 (Eingang über das RoXx), Hochschulsport/ Sprangerweg 2, 37075 Göttingen

Anmeldung: Stabsstelle Chancengleichheit und Diversität, Universität Göttingen, Dr. Nina Gülcher, Mail: nina.guelcher@zvw.uni-goettingen.de

Bitte Sportkleidung und Sportschuhe sowie etwas zu Essen und Trinken mitbringen.

Bitte beachten Sie: Für die Teilnahme an den Kursen gilt die 3G-Regel. Die Teilnahme ist nur mit entsprechendem Nachweis möglich.