

## 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.

The course will be held in German and English. Discussions will be held in a way that enables 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 migration background.

**Date:** Saturday and Sunday, 24./25. September 2022, 10:00 until 15:00 o'clock

**Location:** Lohbergschule, Sports Hall, Breslauer Straße 31, 37085 Göttingen (entrance via schoolyard),  
Link Google Maps: <https://goo.gl/maps/UW5N2VNP4gnxh92K9>; Bus 91/92

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

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

**Please note:** In order to provide the largest amount of safety to you and the trainers, please bring along proof of a valid negative Covid-19-test result or bring along a test kit and test yourself under supervision of the trainers before the course starts.

## 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 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.

**Kurstermin:** Samstag und Sonntag, 24./25. September 2022, jeweils 10:00 bis 15:00 Uhr

**Ort:** Sporthalle der Lohbergschule, Breslauerstr. 31, 37085 Göttingen (Eingang über den Schulhof),  
Link Google Maps: <https://goo.gl/maps/UW5N2VNP4gnxh92K9>; Bus 91/92

**Anmeldung:** Stabsstelle Chancengleichheit und Diversität, Universität Göttingen, Dr. Nina Gülcher,  
Mail: [nina.guelcher@zvw.uni-goettingen.de](mailto:nina.guelcher@zvw.uni-goettingen.de)

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

**Bitte beachten Sie:** Um die größtmögliche Sicherheit für die Teilnehmerinnen und Trainerinnen zu gewährleisten, bitten wir Sie, den Nachweis eines gültigen negativen Covid-19-Tests mitzubringen oder sich alternativ vor Kursbeginn mit einem mitgebrachten Selbsttest unter Aufsicht der Trainerinnen vor Ort zu testen.