

# Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen



In diesem Kurs können Frauen ihre Stärken entdecken, Strategien verbaler, nonverbaler und körperlicher Verteidigung erproben und so ihren ganz individuellen Weg finden, ihre Grenzen zu verteidigen. Wir üben in einem geschützten Raum unter Frauen, in dem jede so sein kann wie sie ist. Wir diskutieren über Gewaltstrukturen und ihre Auswirkung auf Frauen und werden auf jeden Fall auch viel Spaß haben.

## Inhalte und Ziele:

- Auseinandersetzung mit Gewalt gegen Frauen und Täterstrategien
- Einfordern von Achtung und Respekt für sich selbst in jeder Lebenssituation
- Kennenlernen der eigenen Stärken und Fähigkeiten
- Wahrnehmen und Verteidigen der eigenen Grenzen und Bedürfnisse
- Beenden von alltäglichen Grenzverletzungen und Übergriffen mit adäquaten Mitteln der Selbstbehauptung (verbal und nonverbal)
- Körperliche Selbstverteidigung mit einfachen, aber effektiven Techniken (Sportlichkeit ist keine Voraussetzung!)
- Sicherheitstipps für den Alltag

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Schuhe mit hellen Sohlen.

Die Kursinhalte richten sich nach den Qualitätsstandards von PräTect – Prävention sexueller Gewalt des Bayerischen Jugendrings sowie des BV FeST – Bundesverband feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

---

**Trainerin:** Irmgard Deschler, Wildwasser München e.V., Traumafachberaterin und Traumatherapeutin, seit 1993 Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin

**Zielgruppe/Teilnahmezahl:** für Frauen; mindestens 8 Teilnehmerinnen

**Teilnahmebeitrag:** 30 Euro für Studentinnen der Universität Augsburg (der Teilnahmebeitrag für Studentinnen wird vom AStA bezuschusst); 60 Euro für Angehörige der Universität Augsburg; 80 Euro für externe Teilnehmerinnen

## **Veranstaltungsrahmen:**

Zeit: Montag, 21. und Dienstag, 22. September, jeweils von 10 bis 16.00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

## **Anmeldung über das ZWW:**

Verbindliche Anmeldung bis 07. September [online](#) oder telefonisch 0821/598-4721

## **Weitere Informationen:**

Marion Magg-Schwarzbäcker, Tel. 0821/598-5145

E-Mail: [chancengleichheit@zbe.uni-augsburg.de](mailto:chancengleichheit@zbe.uni-augsburg.de)

Website: [www.uni-augsburg.de/gendermainstreaming/klever](http://www.uni-augsburg.de/gendermainstreaming/klever)

**KLeVer (K**arriere und **L**ebensplanung **V**erbinden) wird vom Büro für Chancengleichheit der Universität Augsburg konzipiert und in Kooperation mit der Mitarbeiterfortbildung des ZWW (Zentrum für Weiterbildung und Wissenstransfer) durchgeführt. Der Teilnahmebeitrag für Studentinnen wird vom AStA der Universität Augsburg bezuschusst.

Veranstalterin: Frauenbeauftragte der Universität Augsburg