

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
- 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 rutschfester Sohle.

Die Kursinhalte richten sich nach den Qualitätsstandards von PräTect (BJR) sowie des BV FeST.

Trainerin:

Irmgard Deschler, Leitung von 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; 60 Euro für Angehörige der Universität Augsburg; 80 Euro für externe Teilnehmerinnen

Veranstaltungsrahmen:

Zeit: Freitag 16. März 2018 10:00 bis 17:00 Uhr und Samstag 17. März 2018 von 10.00 bis 16.00 Uhr
Ort: wird noch bekannt gegeben

Anmeldung über das ZWW:

Verbindliche Anmeldung bis 1. März 2018 [online](#)

Weitere Informationen:

Dr. Marion Magg-Schwarzbäcker, Tel. 0821/598-5145
E-Mail: chancengleichheit@zbe.uni-augsburg.de
Website: www.uni-augsburg.de/gendermainstreaming/klever

KLeVer (Karriere und Lebensplanung Verbinden) 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