



## ***Selbst stärken – Selbst behaupten – Selbst verteidigen*** **Kursangebot für Studentinnen im SoSe 2022**

In Kooperation mit dem Verein Aura e.V. in Nürnberg findet im Sommersemester ein Selbstverteidigungskurs für Studentinnen statt. Der Verein arbeitet mit einem ganzheitlichen, geschlechtsspezifischen Konzept für Frauen und Mädchen, das sich „WenDo“ nennt:

Wen = women | Do = der Weg

Ziel ist die Gewaltprävention, d.h. Frauen und Mädchen zu befähigen sich in unterschiedlichsten unangenehmen und/oder bedrohlichen Situationen zu schützen und notfalls zu wehren.

Unter dem Motto „Selbst stärken – Selbst behaupten – Selbst verteidigen“ werden in dem Kurs folgende Inhalte besprochen, vermittelt und aktiv geübt:

- Erkennen und Spüren der eigenen Grenzen
- Frühzeitiges Wahrnehmen und Einschätzen einer unangenehmen oder gefährlichen Situation
- Handlungsmöglichkeiten bei Grenzüberschreitungen, beruflich, privat oder im öffentlichen Raum
- Einsatz der Stimme und Körpersprache
- Leicht erlernbare, einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung und Deeskalation
- Eigene Stärken und Ressourcen (wieder-) entdecken
- Informationen über rechtliche Aspekte wie z.B. Notwehr, was ist Gewalt und wo beginnt diese

**Zielgruppe:** Das Angebot richtet sich an Studentinnen der Philosophischen Fakultät und Fachbereich Theologie der FAU, insbesondere des Nürnberger Campus.

**Kurszeiten:** 3 Einheiten á 180 Minuten, jeweils montags, 13.00 – 16.00 Uhr

**Termine:** 27. Juni, 04. Juli, 18. Juli 2022

**Eigenanteil:** Um eine verbindliche und zuverlässige Kursorganisation zu ermöglichen, entfällt für die Kursteilnahme ein einmaliger Eigenanteil in Höhe von 11,00 € pro Person.

**Ort:** Der Kurs findet in den Räumlichkeiten des Aura e.V. in der Gleißbühlstr. 10, 3. Stock, 90402 Nürnberg (Nähe Bahnhof) statt.

**Trainerin:** Birgit Meno Metz, WenDo Kursleiterin bei Aura e.V.

## Anmeldung

Für eine verbindliche Anmeldung zum Kurs richten Sie bitte **bis zum 17.06.2022** eine E-Mail an Alexandra Pfisterer über die Adresse [phil-frauenbeauftragte@fau.de](mailto:phil-frauenbeauftragte@fau.de).

Bitte beachten Sie:

- Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt. Die Anmeldung ist verbindlich. Bitte ermöglichen Sie durch Ihre Verbindlichkeit eine zuverlässige und faire Kursorganisation.
- Ein einmaliger Eigenanteil in Höhe von **11,00 €** ist für den Kurs beim ersten Kurstermin am 27.06.22 direkt vor Ort an den Verein Aura e.V. zu entrichten.
- Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihr Name in einer Teilnehmerinnenliste vertraulich an den Verein Aura e.V. weitergegeben wird.

## Kontakt

Für Rückfragen stehen Ihnen die Referentinnen der Frauenbeauftragten der Philosophischen Fakultät und Fachbereich Theologie gerne zur Verfügung:

Viktoria Kaufmann/ Alexandra Pfisterer

Büro für Gender und Diversity

[phil-frauenbeauftragte@fau.de](mailto:phil-frauenbeauftragte@fau.de)

+ 49 172 5728556