

Selbstverteidigungstraining für Frauen

Self-Defence Training for Women

Das Training basiert auf einfachen, schnell erlernbaren und effektiven Körperinterventionstechniken, um zukünftigen physischen wie psychischen Gewaltsituationen kontrolliert(er) zu begegnen und sich souverän zu verhalten.

This training course teaches you quick and simple and effective physical intervention techniques that are designed to give you more control over situations where you are threatened with physical and /or psychological violence, and thus give you greater self-confidence.

Folgende Inhalte werden vermittelt / *The following content is taught:*

- Taktiken zur Deeskalation von Gewaltsituationen / *De-escalation techniques in threatening situations*
- Abwehrtechniken bei Schlagangriffen / *Self-defence techniques against punches*
- Befreiungstechniken bei diversen Halteangriffen im Rahmen der Verhältnismäßigkeit / *Techniques for breaking out of various restraining locks without resorting to excessive force*
- Distanzverhalten und Bewegungsformen im Stand / *Controlling your distance to the opponent and moving while in a fighting stance*

Termine / *Dates:*

Samstags oder sonntags 11:00 – 14:00 / *Saturday or Sunday 11:00 – 14:00*

Ort: Mehrzweckhalle, Sportzentrum / *Place: Multipurpose Hall, Sport Centre*

Sa, 19.10.2024, Stud.IP: 69032

So, 20.10.2024, Stud.IP: 69033

Sa, 16.11.2024, Stud.IP: 69034

So, 17.11.2024, Stud.IP: 69035

Sa, 25.01.2025, Stud.IP: 69036

So, 26.01.2025, Stud.IP: 69037

Trainer und englischsprachige Dolmetscherin / *Trainer and simultaneous translation in English*

- Durchführung von / *Trainings run by:* Bekim Prenaj & Federico Marrone
- Simultandolmetschung und Unterstützung / *Translation and Support:* Kathrin Schopf

Anmeldung und Hinweise zu den Terminen / *Registration and information about the dates*

- Anmeldung über Stud.IP / *Register via Stud.IP*
- Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos. / *Participation is free of charge.*
- Die Veranstaltung ist barrierefrei zugänglich. / *The event is physically accessible for all.*
- Bitte an bequeme Kleidung, Hallenschuhe sowie Essen und Trinken denken. / *Please remember to bring comfortable clothes, indoor sports shoes, food and something to drink.*
- Fragen zu bestimmten Situationen sind erwünscht. / *The instructors encourage you to ask your own questions on specific situations.*