

## Wen-Do - Kurs

### Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Studentinnen

- Trainerin:** Ira Morgan, (Wen-Do Trainerin, Theaterpädagogin)
- Termin:** Freitag, den 03.11.2017 von 14:00 bis 20:00 Uhr (Blockseminar)
- Ort:** Universität Hildesheim Hauptcampus **Raum N 330**  
**anschließend**
- Termin:** Mittwoch, den 08.11.2017 bis 24.01.2018 von 18:00 bis 20:00 Uhr  
jeweils 2 Std./wöchentlich
- Ort:** Universität Hildesheim Hauptcampus **Raum G 207**
- Teilnahmegebühr:** € 25,00
- Anmeldung:** **Bitte melden Sie sich in der Info am Hauptcampus an  
Die Anmeldung ist nur in Verbindung mit der Entrichtung  
der Teilnahmegebühr verbindlich.**
- Anmeldeschluss:** 27.10.2017  
Der Workshop ist auf 15 Teilnehmerinnen begrenzt.

**WEN-DO** ist ein speziell für Frauen und Mädchen zugeschnittenes Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsprogramm und basiert auf dem Prinzip der Ganzheitlichkeit. Das bedeutet, dass die innere Einstellung gleichermaßen trainiert wird wie die körperliche Selbstverteidigung. Frauen und Mädchen lernen Gefahrensituationen schnell zu erkennen, realistisch einzuschätzen und adäquat zu handeln. Das Kennenlernen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen ist eine wichtige Voraussetzung dafür individuelle Stärken ausbauen zu können. So unterschiedlich Frauen und Mädchen sind, so unterschiedlich können auch die Selbstbehauptungsstrategien aussehen. Die Selbstverteidigungstechniken werden den Teilnehmerinnen entsprechend ausgewählt, so dass sie ihre Kräfte ausprobieren und sich gezielt körperlich zur Wehr setzen können.

#### Ziele des Workshops

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Erhöhung der Fähigkeiten zur Lösung von Alltagskonflikten
- Erkennen von Gefahrensituationen und deren realistische Einschätzung sowie Entwicklung von adäquaten Handlungsweisen
- Schulung der Wahrnehmung
- Kennenlernen des eigenen Körpers
- Vermittlung von einfachen und effektiven Selbstverteidigungstechniken
- Sensibilisierung für die verschiedenen Formen von Gewalt, Belästigung und Bedrohung

Voraussetzungen: keine

**Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an das Gleichstellungsbüro, Tel. 883-92150.**