



PHYSIK  
GLEICHSTELLUNG

HERBSTANGEBOTE 2018  
für Studentinnen & Mitarbeiterinnen  
der Fakultät für Physik

19. & 20. September 2018

## CRASHKURS SELBSTVERTEIDIGUNG - KRAV MAGA



durchgeführt von  
**VALKYRIE**  
KRAV MAGA



## **Grundlagen des Krav Maga**

Durchgeführt von Valkyrie Krav Maga

Krav Maga ist ein israelisches Selbstverteidigungssystem, das sich durch hohe Effektivität auszeichnet.

Es braucht weder große Kraft noch Körpermasse, um einen Angriff abzuwehren. Krav Maga ist leicht erlernbar, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder eigenem Fitnesslevel. Spezielle Techniken sollen den Teilnehmerinnen helfen, sich gegen Angriffe zu wehren. Auch die Verteidigung mit Alltagsgegenständen (wie z.B. Regenschirmen oder Taschen) wird besprochen.

**Dieses Kursangebot soll die Teilnehmerinnen dafür sensibilisieren, mögliche Eskalationssituationen frühzeitig zu erkennen und entsprechend reagieren zu können.**

### **Inhalte des Workshops:**

- Definition von Grundbegriffen wie Selbstverteidigung, Selbstbehauptung bzw. Selbstschutz
- Definitionen von Opfer und Täterschaft
- Handeln unter Stress
- Was ist Notwehr?
- Absetzen von Notrufen, Nutzen von Hilfsmitteln, etc.
- Trainieren von Abwehrtechniken in verschiedenen Situationen
- Nachstellen von Angriffen in Zweier-Teams

**Datum:** 19. & 20. September 2018  
jeweils von 9:30 Uhr bis 13:30 Uhr

**Ort:** Campus Essen, Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften, Gladbecker Str. 210, ZH 043

Bitte bringen Sie Ihre **Sportbekleidung** und -schuhe sowie ausreichend **Getränke** mit. Es wird sportlich und die Veranstaltung ist nicht zentral am Campus.

**Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Plätze sind begrenzt.**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website [www.udue.de/physikGS](http://www.udue.de/physikGS)

**Das Angebot richtet sich an alle Frauen der Fakultät für Physik:**

Studentinnen  
Doktorandinnen  
Professorinnen  
Mitarbeiterinnen aller Statusgruppen

### **Anmeldung:**

Schreiben Sie einfach eine E-Mail unter  
Angabe Ihres Namens und Ihrer  
Statusgruppe (z.B. Studentin) an  
[gleichstellungsbeauftragte.physik@uni-due.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte.physik@uni-due.de)

### **Ein Angebot des Gleichstellungsteams der Fakultät für Physik**

Offene Fragen beantwortet Ihnen

Natalie Velibeyoglu

Tel.: +49 201 183 7398

[gleichstellungsbeauftragte.physik@uni-due.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte.physik@uni-due.de)  
[www.udue.de/physikGS](http://www.udue.de/physikGS)



**PHYSIK  
GLEICHSTELLUNG**



**VALKYRIE  
KRAV MAGA**

**UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN**

*Offen im Denken*