



PHYSIK
GLEICHSTELLUNG

HERBSTANGEBOTE 2018

für Studentinnen & Mitarbeiterinnen
der Fakultät für Physik

19. & 20. September 2018

CRASHKURS SELBSTVERTEIDIGUNG - KRAV MAGA



durchgeführt von

VALKURIE
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

**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

Ein Angebot des Gleichstellungsteams der Fakultät für Physik

Offene Fragen beantwortet Ihnen
Natalie Velibeyoglu
Tel.: +49 201 183 7398

gleichstellungsbeauftragte.physik@uni-due.de
www.udue.de/physikGS



VALKYRIE
KRAV MAGA

UNIVERSITÄT
**DUISBURG
ESSEN**

Offen im Denken