Self-defense and Self-assertion for women

Participants will learn simple and effective techniques for self-protection that will enable them to immediately defend themselves in an assault situation. For this purpose attendees will be taught punches, kicks and other defense techniques.
Another focus will lie on training verbal and physical behaviour patterns that can be used to counter any kind of unwelcome advances, harassment and assault. The course aims to convey confident manner and how to reject transgressions decisively and self-assuredly.
Techniques and exercises mainly derive from Wen-Do, a concept of self-assertion and self-defence developed especially for girls and women.
Course contents will be based on the participants' personal experiences and know-how with special attention paid to different perspectives and backgrounds.
No particular athletic skills are required.

The course will be held in German and English. Discussions will be held in a way that enables participation in both languages.
The course is open to all female students and especially addresses international students as well as students with migration history. If there are available spots, the course will be opend for doctoral students.

Date: Saturday and Sunday, 28th/29th November 2026, 10:00 until 15:00 o'clock
Location Location: Hochschulsport/ Sprangerweg 2, 37075 Göttingen (room details to follow)

Registration: via Dr. Nina Gülcher, Equal Opportunities and Diversity Unit, email: nina.guelcher@zvw.uni-goettingen.de

Please bring sports clothes and shoes, as well as something to eat and drink.

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Die Kursteilnehmerinnen erlernen einfache und effektive Techniken zum Selbstschutz mit denen sie sich bei einem Übergriff sofort verteidigen können. Hierfür werden Schläge, Tritte, Befreiungen und Abwehrtechniken vermittelt.
Weiterhin werden verbale und körperliche Verhaltensweisen eingeübt, die gegen Anmache, Belästigungen und Übergriffe jeglicher Art eingesetzt werden können. Ziel ist ein Auftreten, das Sicherheit ausstrahlt und Grenzüberschreitungen bestimmt und selbstbewusst zurückweist.
Die eingesetzten Übungen entstammen größtenteils aus dem Wen-Do, einem Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, speziell entwickelt für Mädchen und Frauen.
Die Inhalte orientieren sich an dem Erfahrungshintergrund und dem Entwicklungsstand aller Teilnehmerinnen, wobei gezielt auf unterschiedliche Perspektiven und Hintergründe eingegangen wird.
Eine besondere Sportlichkeit ist für den Kurs nicht erforderlich.

Die Kursinhalte werden in deutscher und englischer Sprache vermittelt, Gesprächsrunden werden so gestaltet, dass ein Mitreden und -diskutieren in beiden Sprachen möglich ist.
Der Kurs ist offen für alle weiblichen Studierenden der Universität und richtet sich insbesondere an internationale Studentinnen und Studentinnen mit Migrationsgeschichte. Freie Plätze können an Promovendinnen vergeben werden.

Kurstermin: Samstag und Sonntag, 28./29. November 2026, jeweils 10:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Hochschulsport/ Sprangerweg 2, 37075 Göttingen (Info zum Raum folgt)

Anmeldung: per Mail an Nina Gülcher, Stabsstelle Chancengleichheit und Diversität, Email: nina.guelcher@zvw.uni-goettingen.de

Bitte Sportkleidung und Sportschuhe sowie etwas zu Essen und Trinken mitbringen.