

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN

Liebe Frauen!

Wir freuen uns im Rahmen des Projektes „Die Technik ist weiblich“ für **12 interessierte Frauen** einen zweitägigen **„Drehungen“-Selbstverteidigungskurs** anbieten zu können. Zielgruppen sind Studentinnen, Lektorinnen und Beschäftigte der technischen Studiengänge sowie fh-campus wien-Mitarbeiterinnen, die mit den technischen Studiengängen assoziiert sind.

SELBSVERTEIDIGUNG IST ALLTÄGLICHE PRAXIS

Belästigungen und Übergriffe von Männern gehören zum Alltag von Frauen und Mädchen. Eine sinnvolle Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen darf sich deshalb nicht auf einige wenige Techniken für den vermeintlich typischen nächtlichen Überfall beschränken. Selbstverteidigung beginnt dort, wo Blicke, Worte, Berührungen die Integrität einer Frau/eines Mädchens verletzen.

DIE TECHNIK „DREHUNGEN“

wurde von Frauen für Frauen entwickelt und ist eine Möglichkeit zur Prävention von verbaler, physischer und psychischer Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Sie baut auf den vorhandenen Kräften und Potentialen von Frauen auf, das Wissen über Körpersprache, Haltung und Wirkungsweise von Bewegungen wird vertieft. Aus den erfahrenen Möglichkeiten werden Abwehrstrategien gegen Übergriffe unterschiedlichster Art geübt.

Die Kurse - auch speziell im gewaltpräventiven Bereich - verbinden den Austausch von Erfahrungen, Wahrnehmungs- und Körperbewusstseinsübungen mit dem Erlernen von Schutz- und Abwehr- und Befreiungstechniken. Ziel ist die Stärkung der eigenen Persönlichkeit im Umgang mit alltäglichen Konflikten, Grenzüberschreitungen und Gewaltsituationen.

Termine:

Teil 1: Sa, 11. Nov. 2006, 9 – 15 Uhr

Teil 2: Sa, 25. Nov. 2006, 9 – 15 Uhr

Die Pausen sind in den Kurszeiten enthalten. Der fh-campus wien sorgt für eine Jause.

Ort:

Institut Hara, Magdalenenstraße 4, 1060 Wien, www.hara.at

Trainerin:

Ulrike Tichy, Selbstverteidigungstrainerin seit 1996

Bekleidung:

Bequeme Freizeitkleidung (Umkleideraum vor Ort); Bitte keine Sportschuhe – geübt wird in Socken oder barfuß

Selbstbehalt:

Ein Selbstbehalt von € 15,-- pro Person wird für die Teilnahme eingehoben.

Anmeldung:

Wenn Sie teilnehmen möchten, zahlen Sie bitte den Selbstbehalt von € 15,-- auf unten angegebenes Konto ein - die ersten 12 Einzahlerinnen sind dabei!

Bitte schicken Sie uns, am besten gleichzeitig mit der Einzahlung eine Email an ursula.weilenmann@fh-campuswien.ac.at, damit wir Ihnen eine Bestätigung Ihrer Anmeldung per Email zukommen lassen können.

Bankverbindung für € 15,-- Selbstbehalt:

Kontowortlaut: fh-campus wien

Bank: BA-CA

BLZ: 12000

Kto.Nr. 504 800 900 / 00

Bitte als Verwendungszweck „Selbstverteidigungskurs“ angeben!

Erreichbarkeit Institut Hara:

U4-Station Kettenbrückengasse und Buslinien 13A und 14A Station Kaunitzgasse (vor dem Apollokino).

Bitte beachten Sie, dass es am Samstag wegen des Flohmarkts kaum möglich sein wird Parkplätze zu finden.

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte:

Ursula Weilenmann

Projektkoordination „Die Technik ist weiblich“

fh-campus wien

Daumegasse 3, 1. Stock, 1100 Wien

Tel.: +43/1/606 68 77 -6104, Fax: -109

ursula.weilenmann@fh-campuswien.ac.at

www.die-technik-ist-weiblich.at / www.fh-campuswien.ac.at

Wir würden uns freuen, wenn Sie teilnehmen würden!

Mit freundlichen Grüßen

Prof.ⁱⁿ Mag.^a Ulrike Alker, M.A.

Projektleitung „Die Technik ist weiblich“

Ursula Weilenmann

Projektkoordination „Die Technik ist weiblich“

Mit dem Projekt **Die Technik ist weiblich** sensibilisiert die Fachhochschule **fh-campus wien** in der AHS und BHS Jugendliche für Technik und Naturwissenschaften. Vor allem junge Frauen sollen dabei unterstützt werden, ihren Beruf in diesen zukunftsträchtigen Bereichen zu wählen.

Studentinnen technischer Studienrichtungen bietet das Projekt Aktivitäten wie Bewerbungstrainings für Frauen und Selbstverteidigungskurse an. Das Projekt wird aus Mitteln des fh-campus wien und der Stadt Wien, MA 27 EU-Strategie und Wirtschaftsentwicklung, finanziert.

fh-campus wien - Die Fachhochschule der Zukunftsbranchen

Projektleitung Mag.^a Ulrike Alker, M.A.

Daumegasse 1, 2. Stock; 1100 Wien; Austria

Tel.: +43/ 1/ 606 68 77 -3131; Fax: DW -2139

ulrike.alker@fh-campuswien.ac.at

Projektassistenz Ursula Weilenmann

Daumegasse 3, 1. Stock; 1100 Wien; Austria

Tel.: +43/ 1/ 606 68 77 -6104; Fax: DW -109

ursula.weilenmann@fh-campuswien.ac.at

www.fh-campuswien.ac.at