

SELBSTVERTEIDIGUNG & SELBSTBEHAUPTUNG

Für Trans-, Inter-, Agender- und Nichtbinäre Personen ab 18 Jahren

Sa. 05.12.26 | 14:30-18:30 Uhr und So. 06.12.26 | 10:00-14:00 Uhr



Wir tauschen uns im Plenum und in Kleingruppen aus und kommen in Bewegung: Wir probieren gemeinsames Handeln und unterschiedliche Wege, um gut aus schwierigen Situationen rauszukommen. Wir üben, ein Gespür für persönliche Grenzen zu entwickeln, um in unangenehmen Situationen früh und entschlossen zu agieren.

Mit Körpersprache und Stimme, verbalen Strategien und Techniken - zum Beispiel auch mit Schlägen und Tritten - probieren wir uns aus.

Dabei wechselt der Kurs bewusst zwischen lockeren Spielen, auspowernden Übungen und Entspannung. Sportliche Vorerfahrung ist nicht notwendig!

Alle Übungen lassen sich individuell anpassen. Du entscheidest selbst, was du ausprobieren magst.

Uns ist wichtig, dass wir uns als Gruppe treffen, miteinander lernen, eine spaßige Zeit verbringen und gestärkt aus dem Training gehen.

Wir arbeiten trauma-sensibel, solltest du dahingehend Fragen oder Wünsche haben, kannst du uns gerne auch vorab schreiben (kaer@posteo.com)

TRAINER*INNEN

Jay (weiß, trans*maskulin, able-bodied) ist Trainer:in für feministische Selbstverteidigung und Thaiboxen im Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbereich, Fitnesstrainer:in, Boxtherapeut:in, Türsteher:in und Sozialpädagog:in.

Ka (weiß, nichtbinär, neurodivergent und able-bodied) ist Trainer:in für queer-feministische Selbstverteidigung und Selbstbehauptung (WenDo) und lernt aktuell körperorientierte Traumatherapie (Somatic Experiencing).

ZIELGRUPPE

Für Trans-, Inter-, Agender- und Nichtbinäre Personen ab 18 Jahren.

WAS NOCH

Der Workshop findet in deutscher Lautsprache statt. Wenn du etwas brauchst, um gut teilnehmen zu können (Kinderbetreuung, Übersetzung, etc.) melde dich gerne und wir schauen, wie wir eine Lösung finden: info@switchkick-freiburg.de

ORT

Workshopraum der `erogenen zone` Adlerstraße 12, 79098 in Freiburg
Rollstuhlgerechtes Klo im Flur
Barrierearmer Zugang (automatische Tür, Hublift)

KOSTEN

80 € / 60 € / 35 €

1. Preis ohne Ermäßigung
2. Preis: bei Bezug von Wohngeld und ALG I-Bezug
3. Preis: bei Bezug von Bürger*innengeld, als Studierende*r oder beim Bezug von vergleichbaren Bezügen

ANMELDUNG

per Mail bis 20.11.26

an: info@switchkick-freiburg.de

Geschäftsstelle

AG Mädchen*
FREIBURG

Für eine geschlechtergerechte Jugendhilfe

Tritta 
Verein für feministische
Jugendarbeit e.V.

In Kooperation mit Tritta* und AG Mädchen*

Die Veranstaltenden behalten sich vor von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, antifeministische, queerfeindliche, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zu verwehren oder von dieser auszuschließen.