AG Mädchen*
FREIBURG
Für eine geschlechtergerechte Jugendhilfe

SELBSTVERTEIDIGUNG & SELBSTBEHAUPTUNG

Für Trans-, Inter-, Agender- und Nicht-Binäre Personen

NEU! ERWEITERTE ZIELGRUPPE

FREITAG 04.12.2026 I 10 – 16 UHR I FZ*



Es geht darum, individuell passende Möglichkeiten der Selbstbehauptung zu finden. 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.

In diesem Workshop verbinden wir zwei Ebenen: das eigene Selbsterleben und die Einbindung von Selbstverteidigung und Selbstbehauptung in die pädagogische Arbeit. Wir arbeiten trauma-sensibel, solltest du dahingehend Fragen oder Wünsche haben, kannst du uns gerne auch vorab schreiben (kaer@posteo.com). Der Workshop findet in deutscher Lautsprache statt.

ANMELDUNG BIS ZUM 26.11.26

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 körper-orientierte Traumatherapie (Somatic Experiencing).

ZIELGRUPPE

Für Trans, Inter, Agender und Nicht-Binäre Personen, die pädagogisch/sozialarbeiterisch/beratend arbeiten, hauptamtlich oder ehrenamtlich, in Institutionen und innerhalb der queeren Community.

ORT

Feministisches Zentrum,
Faulerstr. 20, 79098 Freiburg

KOSTEN

Keine

BARRIEREN

www.fz-freiburg.de/barrieren

ANMELDUNG

https://eveeno.com/sv-sb

SWITCH KICK FEMINISTISCH. KÄMPFERISCH. SOLIDARISCH.
Tritta Verein für feministische Jugendarbeit e.V.

In Kooperation mit Switchkick & Tritta*

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.

AG Mädchen* | **Für eine geschlechtergerechte Jugendhilfe** | Büggenreuterstr. 9 | 79106 Freiburg | ag-maedchen-freiburg.de