



**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ist gemäß dem Verständnis dieser Ausbildung kein Sport, sondern der Erwerb von Lebenskompetenzen mit dem Ziel Mädchen und Frauen zu unterstützen, die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und sich vor Übergriffen zu schützen!**

**Voraussetzung** zur Teilnahme an der Ausbildung ist ein persönliches Motivationsschreiben von max. 1 Seite mit der Anmeldung abzugeben. Die Teilnahme am ersten Wochenendtermin, der als Grundkurs von allen interessierten Ausbildungsteilnehmerinnen absolviert wird ist verbindlich. Danach entscheiden Sie und die Ausbilderinnen über Ihre Teilnahme an der gesamten Ausbildung.

Die Ausbildung richtet sich an Frauen. Dies schließt selbstverständlich trans\*Frauen, diverse Frauen und non-binäre Frauen ein. Bewerbungen von Frauen mit Migrationshintergrund, Women of Color und Frauen mit Behinderung sind ausdrücklich erwünscht. Bedarfe von Frauen mit Handicaps bitte bei der Anmeldung angeben. Die hier angebotene Ausbildung entspricht den Qualitätsstandards der LHM und wird vom Pädagogischen Institut – Zentrum für Kommunales Bildungsmanagement nach erfolgreicher Teilnahme zertifiziert und von der Gleichstellungsstelle für Frauen bescheinigt.

Zielgruppe	Lehrerinnen, Schulsozialarbeiterinnen, pädagogische Mitarbeiterinnen an Kindertageseinrichtungen sowie interessierte Fachfrauen
Eigenbeitrag	Interne: kostenfrei, Externe: 1.920,- €
Ort	Pädagogisches Institut – Zentrum für Kommunales Bildungsmanagement, Herrnstrasse 19, 80539 München
Referentinnen	Ausbildungsleitung und Konzept: Irmgard Deschler, SB/SV-Trainerin seit 1993 und Traumatherapeutin bei Wildwasser München e.V. Co-Ausbilderin: Rita Braaz, Wen Do-Trainerin seit 1988

## Anmeldung bis 10. Januar 2020

für das **Entscheidungswochenende** am 15./16.02.2020, unter <https://bildungsprogramm.pi-muenchen.de>. Dies ist Voraussetzung für die Gesamtteilnahme.

### Kursnummer: QG06

Einzelkosten, nur für diesen Termin:  
Interne: Kostenfrei, Externe: 120,- €

### Pädagogischer Ansprechpartner

Gregor Prüfer, Tel. 233-32161,  
[gregor.pruefer@muenchen.de](mailto:gregor.pruefer@muenchen.de)

### Seminarorganisation

Heidi Rottmair, Tel. 233-32141,  
[heidi.rottmail@muenchen.de](mailto:heidi.rottmail@muenchen.de)



Landeshauptstadt  
München  
**Gleichstellungsstelle  
für Frauen**

Die Ausbildung wird  
in Kooperation mit der  
Gleichstellungsstelle  
für Frauen angeboten



SB/SV-Trainerin für Mädchen  
und Frauen

Herausgeberin: Landeshauptstadt München,  
Referat für Bildung und Sport, Pädagogisches Institut –  
Zentrum für Kommunales Bildungsmanagement  
Herrnstraße 19, 80539 München  
Bildnachweis: Pädagogisches Institut – ZKB,  
Archive Fotolia/AdobeStock, iStock Photo



Pädagogisches Institut  
Zentrum für Kommunales  
Bildungsmanagement

## Ausbildung zur SB/SV-Trainerin für Mädchen und Frauen



**Jede dritte Frau in der EU hat seit ihrer Jugend körperliche oder sexualisierte Gewalt erlebt und jede zweite Frau wurde nach eigenen Angaben Opfer von sexueller Belästigung – so eine Umfrage der EU-Grundrechte Agentur (FRA).**

Der Bedarf und die Nachfrage an Kursen, in denen Mädchen und Frauen lernen, die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und sich effektiv vor Übergriffen zu schützen, ist groß.



In der Ausbildung lernen Sie die theoretischen und praktischen Grundlagen kennen, die notwendig sind, um selbständig als SB/SV-Trainerin zu arbeiten. Folgende Kursinhalte werden in einem stetigen Wechsel von Information, Diskussion, Gruppenarbeit, Rollenspiel und körperlichen Übungen vermittelt:

- Theoretische und empirische Grundlagen über die spezifischen Lebenssituationen von Mädchen\* und Frauen\* im Kontext alltäglicher Machtstrukturen
- Information über die Mechanismen von psychischer, körperlicher und sexualisierter Gewalt sowie zu Täterstrategien
- Informationen über Zahlen, Daten und Fakten zu Gewalt gegen Frauen\* und Mädchen\*
- Informationen zu Trauma und Traumafolgen
- Krisenintervention und Interventionsgrundsätze im Umgang mit gewaltbetroffenen Frauen\* und Mädchen\*
- Körperwahrnehmung
- Selbstbehauptungsstrategien
- Grundlagen der Sexualpädagogik
- Rollenspiele
- Risiken durch Neue Medien
- Auseinandersetzung mit Pornografie und Prostitution
- Effektive, leicht erlernbare Selbstverteidigungstechniken
- Sicherheitsregeln
- Rechtliche Informationen zu Sexualstrafrecht, Notwehrrecht, Kinderschutz u.a.
- Elternarbeit
- Information über Beratungsstellen und Unterstützungsangebote



Wenn Sie die Ausbildung erfolgreich absolviert haben, sind Sie befähigt, folgende Kompetenzen an Frauen, weibliche Jugendliche und Mädchen ab 4 Jahren zu vermitteln:

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Grenzen wahrnehmen und verteidigen
- Bewusstwerden und Erleben der eigenen Stärken
- Erkennen und Benennen von subtilen Abwertungen und Grenzverletzungen
- Entwickeln individueller Lösungsstrategien und Erweiterung von Handlungsspielräumen
- Umgang mit Neuen Medien
- Erlernen und Üben von körperlicher Selbstverteidigung

Darüber hinaus sind Sie in der Lage Elternabende und Informationsveranstaltungen für Lehrkräfte und Erzieherinnen durchzuführen.

Termine 2020	Termine 2021
15./16.02 Entscheidungswochenende/Grundkurs	23./24.01.
14-18.04. (Osterferien)	26/27/28.02
19./20.6.	20./21.03
24.-26.07.	16./17./18.4
17./18.10.	7./8./9.05
13./14./15.11.	
12./13.12.	
Kurstage gesamt 19	Kurstage gesamt 13

