

**KRAV MAGA**  
The next level of Self Defense & Fitness



**Kurse Seminare Training**

# **SELBSTVERTEIDIGUNGS- KURSE FÜR FRAUEN**

Jede Frau hat Methoden entwickelt - bewusst oder unbewusst, wie sie mit gefährlichen und schwierigen Situationen umgeht. Aber sind diese Strategien auch die richtigen oder gibt es Alternativen?

Gewalt und Angst vor Gewalt sind Bestandteile unseres Alltags geworden. Gerade Frauen, Kinder und ältere Menschen sind besonders betroffen. Das Schlimme daran ist, dass sie oft durchaus begründet ist, diese Angst vor tätlichen An- und Übergriffen. Unter dem Motto "Grenzen setzen" wird in unseren Selbstverteidigungstrainings und -seminaren speziell auf die notwendigen Bedürfnisse wie Selbstschutz, Gefahrenerkennung und Gefahrenvermeidung eingegangen. Neben ausgesuchten und wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken, die rasch erlernt werden können, bilden auch die psychologische Schulung und Rollenspiele eine wesentliche Grundlage für eine effiziente Selbstverteidigung. Durch die Förderung des Selbstvertrauens und die Angsterkennung setzen Sie Maßnahmen für ein selbstbewusstes Auftreten. Damit wird das Risiko, Opfer einer Gewalttat zu werden, reduziert.

## **Ziel unserer Kurse**

Das Erlernen unkomplizierter und effektiver Selbstverteidigungstechniken sowie das Wissen um psychologisch richtiges taktisches Vorgehen in Gefahrensituationen, soll Frauen eine realistische Chance in Notsituationen geben.

## **Inhalte**

Neben effektiven Selbstverteidigungstechniken werden in diesen Kursen Themen wie Angst, Panik, Lähmung und Wehrlosigkeit behandelt. Wir analysieren verbale Manipulationsstrategien und das Verhalten von Angreifern und setzen uns mit der Täter- und Opferrolle auseinander. Wir arbeiten an der Körpersprache, sowie mit verbalen Methoden, Bluff und Schauspielerei.

Die Kursteilnehmerinnen lernen, alle zur Verfügung stehenden Mittel einzusetzen und Hemmschwellen zu überwinden. Es gibt auch die Möglichkeit, verschiedenste Gefahrensituationen sehr realitätsnah, d.h. an einem Trainer in kompletter

# KRAV MAGA

The next level of Self Defense & Fitness



## Kurse Seminare Training

Schutzausrüstung mit voller Kraft, durchzuspielen. Unsere Kurse sind ausschließlich für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren!

### Kurstermine und Anmeldung

- 23./24. Jänner 2010 **Wochenendseminar Frauenselbstverteidigung**  
Samstag und Sonntag 14.00 - 18.00 Uhr  
SAMI Self Defense and Martial Arts Institute  
Frömmelgasse 31  
1210 Wien  
Preis: 60,- Euro
26. Februar 2010 **Workshop Frauenselbstverteidigung**  
Freitag 19.00 - 21.00 Uhr  
SAMI Self Defense and Martial Arts Institute  
Frömmelgasse 31  
1210 Wien  
Preis: 18,- Euro
- 19./20. Juni 2010 **Wochenendseminar Frauenselbstverteidigung**  
Samstag und Sonntag 14.00 - 18.00 Uhr  
SAMI Self Defense and Martial Arts Institute  
Frömmelgasse 31  
1210 Wien  
Preis: 60,- Euro