

# Selbstverteidigungskurse

Online findest du diese Infos unter [www.jugendinfowien.at/infos-a-z](http://www.jugendinfowien.at/infos-a-z).

## Welche Techniken bzw. Methoden werden angeboten?

Im Mittelpunkt der angeführten Selbstverteidigungskurse stehen die Stärkung des Selbstbewusstseins und das Erlernen von körperlichen Abwehrtechniken. So werden nicht nur Tritte, Schläge oder Befreiungsmöglichkeiten gezeigt, sondern es wird auch an einem sicheren Auftreten sowie einer besseren Körperhaltung und -sprache gearbeitet. Methodische Ansätze wie Rollenspiele oder das Erlernen von „Nein-Sage-Strategien“ gehören meist ebenso zum Inhalt dieser Kurse wie das Verhalten in Bedrohungssituationen.

Manchen Techniken liegt ein feministischer Ansatz zugrunde. Sie wurden speziell für Frauen entwickelt und werden nur an diese weitergegeben (z.B. Drehungen, Seito Boei, Wen Do). Andere Methoden sind Mischformen und setzen sich aus verschiedenen Techniken zusammen (z.B. KI-DO). Einige stammen von asiatischen Kampfsportarten ab und wurden umgewandelt oder adaptiert (z.B. Goshindo).

## Wie unterscheidet sich Selbstverteidigung von Kampfsport bzw. Kampfkünsten?

Selbstverteidigung ist notwendig, wenn dich jemand angreift um dir zu schaden und du dich wehren musst. Im Kampfsport wird unter fairen Bedingungen gekämpft, die SportlerInnen werden in Gewichtsklasse, Alter und/oder Niveau eingeteilt und es gibt Kampf-Regeln, die es in der Selbstverteidigung nicht gibt. Das Ziel der Selbstverteidigung ist, dem/der GegnerIn mit körperlichen Abwehrtechniken schnell zu entkommen oder schon im Vorfeld verbal zu blocken.

Bei Kampfkünsten sind der Kampfstil und die perfekte Ausführung einer Bewegung wichtig, jedoch nicht in der Selbstverteidigung.

Die Kurse sind in **Mädchen-Frauengruppen (♀)**, **Buben-Männergruppen (♂)** und **gemischten Gruppen (♀, ♂)** unterteilt.

♀	
<p><b>Goshindo Women Defence Vienna</b> Tel. 0699/101 621 11 <a href="mailto:anfrage@gwd.at">anfrage@gwd.at</a> <a href="http://www.gwd.at">www.gwd.at</a></p> <p><b>Trainingsorte:</b> 5., Schule Am Hundsturm 18 12., Schule Haebergasse 1A 22., Wagramer Straße 89/Polizeikommissariat</p>	<p><b>Technik:</b> Goshindo, Jiu Jitsu, Selbstverteidigung <b>Alter:</b> ab 14 Jahren <b>Dauer:</b> 10 Wochen (1x wöchentlich), Semesterkurse, regelmäßiges Vereinstraining <b>TrainerInnen:</b> BeamtInnen der Exekutive Wien <b>Zusatzinfo:</b> Einstieg beim regelmäßigen Vereinstraining jederzeit möglich; kostenlose Schnuppereinheit</p>
<p><b>KI-DO-Selbstschutz</b> Tel. 0664/141 24 30 <a href="mailto:info@kido.at">info@kido.at</a> <a href="http://www.kido.at">www.kido.at</a></p> <p><b>Trainingsorte:</b> 3., Ditscheinergasse 3 12., Haebergasse 1A auf Anfrage Kurse in Schulen und Jugendzentren</p>	<p><b>Technik:</b> KI-DO ist ein von Harald Janisch entwickeltes psychologisches &amp; körperliches Selbstschutzsystem bzw. Straßenkampfsystem, das auf ganzheitliche Notwehr ausgerichtet ist. Auch Ganzkörpertraining gehört zu den Trainingsinhalten. <b>Alter:</b> ab 6 Jahren, nach Alter gestaffelt <b>Dauer:</b> Tages-Seminar oder wöchentlich <b>TrainerInnen:</b> Harald Janisch, Männer &amp; Frauen <b>Zusatzinfo:</b> Präventionsprogramm gegen Gewalt und Missbrauch für Kinder; kostenlose Schnuppereinheit</p>

<p><b>*peppa - Interkulturelles Mädchenzentrum XXX</b>  Tel. 01/ 493 09 65  <a href="mailto:peppa@caritas-wien.at">peppa@caritas-wien.at</a>  <a href="http://www.peppa.at">www.peppa.at</a></p> <p><b>Trainingsorte:</b>  16., Hasnerstraße 61</p>	<p><b>Technik:</b> Gemeinsam üben sich mit Worten und anderen Kniffen zu verteidigen. Erfahrungsaustausch und Beratung.  <b>Dauer:</b> Einheit à 1,5 Stunden  <b>Alter:</b> ab 10 Jahren, nach Alter gestaffelt  <b>TrainerIn:</b> Roxy, Leiterin von *peppa  <b>Zusatzinfo:</b> Kostenlos und auf Anfrage</p>
<p><b>Samara - Verein zur Prävention von (sexualisierter) Gewalt</b>  15., Stutterheimstraße 16-18/2/10d  Tel. 01/789 06 12-84  <a href="mailto:office@praevention-samara.at">office@praevention-samara.at</a>  <a href="http://www.praevention-samara.at">www.praevention-samara.at</a></p> <p><b>Trainingsorte:</b>  auf Anfrage in Einrichtungen (Schulen, Kindergärten, u.a.)</p>	<p><b>Technik:</b> Rollenspiele mit Alltagsszenen zu Grenzverletzungen, sexuellen Belästigungen und Gewalt, Präventions- und Selbstverteidigungsstrategien, Selbstbewusstseinstaining.  <b>Alter:</b> 5 bis 18 Jahre, nach Alter gestaffelt  <b>Dauer:</b> 2-6 Einheiten à 60 min  <b>TrainerIn:</b> nur Frauen  <b>Zusatzinfo:</b> Die Workshops werden auf Deutsch, Englisch, Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch und Türkisch abgehalten; auch für Mädchen mit Behinderungen.</p>
<p><b>SAMI Selfdefense and Martial Arts Institute</b>  Tel. 0664/532 18 54  <a href="mailto:office@sami.at">office@sami.at</a>  <a href="http://www.wehrdich.at">www.wehrdich.at</a></p> <p><b>Trainingsorte:</b>  21., Frömmelgasse 42a  auf Anfrage Kurse an Schulen</p> <p><a href="https://sami-international.com">https://sami-international.com</a></p>	<p><b>Technik:</b> verschiedene Selbstverteidigungstechniken, die rasch erlernt werden können; psychologische Schulung (Durchspielen verschiedenster Szenarien), Präventions- und Deeskalationsstrategien  <b>Alter:</b> ab 16 Jahren  <b>Dauer:</b> Tages-, Wochenend- und Semesterkurse, Einzeltraining  <b>TrainerIn:</b> Lizenzierte Krav Maga InstruktorInnen  <b>Zusatzinfo:</b> Es wird auch Einzeltraining angeboten. Als Mitglied bei SAMI kann man die Online-Trainingsplattform SAMI Distance Training nutzen.</p>
<p><b>Selbstbewusst! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung</b>  Tel. 0680/14 39 479  <a href="mailto:selbstbewusst-sv@hotmail.com">selbstbewusst-sv@hotmail.com</a>  <a href="http://www.selbst-bewusst.at">www.selbst-bewusst.at</a></p> <p><b>Trainingsorte:</b>  diverse Volkshochschulen</p>	<p><b>Technik:</b> Die Methode beinhaltet eine psychologische Schulung (positives Körpergefühl, selbstsichere Körpersprache etc.), einfache Befreiungs- und Schlagtechniken sowie Präventions- und Deeskalationsstrategien.  <b>Alter:</b> ab 8 Jahren  <b>Dauer:</b> 1 Einheit à 3 Stunden, Semesterkurse  <b>Trainerin:</b> Eva Prewein  <b>Zusatzinfo:</b> Zur Zielgruppe der Kurse gehören auch inter- und transsexuelle Personen sowie Menschen mit speziellen Bedürfnissen. Einzeltraining.</p>
<p><b>sprungbrett</b>  Tel. 01/789 45 45  <a href="mailto:sprungbrett@sprungbrett.or.at">sprungbrett@sprungbrett.or.at</a>  <a href="http://www.stay-safe.at">www.stay-safe.at</a></p> <p><b>Trainingsort:</b>  15., Hütteldorferstraße 81b Stiege 1/2. Stock/Top 4</p>	<p><b>Technik:</b> Methode „Drehungen“, siehe Verein Drehungen  <b>Alter:</b> 10-13 Jahre  <b>Dauer:</b> 5 Nachmittage à 2 Stunden  <b>TrainerIn:</b> nur Frauen  <b>Zusatzinfo:</b> kostenloses Schnuppertraining, Ferienkurse</p>

<p><b>Stay Safe Austria</b> Tel. +43 660 1492176 <a href="mailto:info@stay-safe.at">info@stay-safe.at</a> <a href="http://www.sprungbrett.or.at">www.sprungbrett.or.at</a></p> <p><b>Trainingsort:</b> Auf Anfrage in Einrichtungen</p>	<p><b>Technik:</b> Be Strong-Programm für Frauen. Inhaltlich wird dabei auf das Personal Defense Readiness Programm von Tony Blauer zurückgegriffen. Es baut auf dem menschlichen Überlebensmechanismus, also den physiologischen und psychologischen Aspekten während eines abrupten Angriffs auf.</p> <p><b>Alter:</b> ab 16 Jahren <b>Trainer:</b> Michael Kundegraber <b>Zusatzinfo:</b> Zielgruppen sind sowohl Privatpersonen, als auch Organisationen</p>
<p><b>Wen Do</b> Tel. 01/408 50 57 <a href="mailto:wendo.wien@gmx.at">wendo.wien@gmx.at</a> <a href="http://www.wendo-wien.at">www.wendo-wien.at</a></p> <p><b>Trainingsort:</b> frauenlesbenmädchenzentrum <a href="http://www.frauenlesbenzentrum-wien.at">www.frauenlesbenzentrum-wien.at</a> 9., Währinger Straße 59/6</p>	<p><b>Technik:</b> Wen Do ist feministische Selbstverteidigung, die von Frauen entwickelt wurde, und ausschließlich an Mädchen und Frauen weitergegeben wird. Es wird gemeinsam trainiert, Gewalterfahrungen werden besprochen und reflektiert.</p> <p><b>Alter:</b> ab 6 Jahren <b>Dauer:</b> Tages- und Wochenendkurse <b>TrainerInnen:</b> nur Frauen <b>Zusatzinfo:</b> Kurse auch für bestimmte Zielgruppen (z.B. Migrantinnen, Mädchen &amp; Frauen mit speziellen Bedürfnissen) und zu bestimmten Schwerpunkten (z.B. sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz)</p>
<p><b>Verein Defendo - Schutz vor Gewalt und Missbrauch</b> Tel. 0699/103 077 55 <a href="mailto:office@defendo.at">office@defendo.at</a> <a href="http://www.defendo.at">www.defendo.at</a></p> <p><b>Trainingsort:</b> Turnhalle der Schule, die anfragt</p>	<p><b>Technik:</b> Die Frauen und Mädchen trainieren sehr einfache und wirkungsvolle Befreiungs- und Abwehrgriffe. Rollenspiele zum Thema: sexuelle Belästigung, Selbstbewusstseinstaining; Aufklärung: Rechte des Kindes</p> <p><b>Alter:</b> ab 6 Jahren <b>Dauer:</b> 4-8 Einheiten à 50 Minuten <b>TrainerIn:</b> nur Frauen <b>Zusatzinfo:</b> Es gibt auch Mutter-Tochter-Kurse.</p>
<p><b>Verein Drehungen</b> Selbstbewusstsein- Körperbewusstsein- Selbstverteidigung Tel. 0681/106 375 17 <a href="mailto:daniela.tesch@a1.net">daniela.tesch@a1.net</a> <a href="http://www.verein-drehungen.at">www.verein-drehungen.at</a> <a href="http://www.drehungen.at">www.drehungen.at</a></p> <p><b>Trainingsorte:</b> Kurse an verschiedenen Volkshochschulen, im sprungbrett und auch privat organisiert</p>	<p><b>Technik:</b> Die Methode „Drehungen“ vermittelt Frauen und Mädchen vielfach erprobte Verhaltens- und Handlungsstrategien und Bewegungstechniken, die Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung fördern und schon vorbeugend eingesetzt werden können. Es werden traditionelle Befreiungs- und Hebeltechniken geübt, die vorhandene Kräfte und Fähigkeiten der Frauen nutzen. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.</p> <p><b>Alter:</b> ab 6 Jahren, Frauen jeden Alters <b>Dauer:</b> 10-12 Stunden in 2-3 Einheiten <b>TrainerIn:</b> nur Frauen <b>Zusatzinfo:</b> Mutter-Tochter-Kurs, Auffrischkurse, Kurs Körpersprache, Kurse für (junge) Frauen mit körperlicher Beeinträchtigung</p>

<p><b>Win(g) Tsun</b> Tel. 0664/335 98 77 <a href="mailto:martin@wtsd.at">martin@wtsd.at</a> <a href="http://www.wtsd.at">www.wtsd.at</a></p> <p><b>Trainingsort:</b> Win(g)Tsun Schule Donaustadt 22., Arbeiterstrandbadstrasse 128</p>	<p><b>Technik:</b> Grundlagen der körperlichen Selbstverteidigung, Erkennen der eigenen Stärken auf Basis der chinesischen Kampfkunst WingTsun <b>Alter:</b> Angebote für Frauen, Kinder, Jugendliche, Erwachsene <b>Dauer:</b> Tages- und Wochenendkurse, regelmäßiges Training <b>TrainerInnen:</b> Männer und Frauen</p>
--	---

	
<p><b>KI-DO-Selbstschutz</b> Tel. 0664/141 24 30 <a href="mailto:info@kido.at">info@kido.at</a> <a href="http://www.kido.at">www.kido.at</a></p> <p><b>Trainingsorte:</b> 3., Ditscheinergasse 3 12., Haebergasse 1A auf Anfrage Kurse in Schulen und Jugendzentren</p>	<p><b>Technik:</b> KI-DO ist ein von Harald Janisch entwickeltes psychologisches &amp; körperliches Selbstschutzsystem bzw. Straßenkampfsystem, das auf ganzheitliche Notwehr ausgerichtet ist. Auch Ganzkörper- und Konditionstraining gehören zu den Trainingsinhalten. <b>Alter:</b> ab 6 Jahren, nach Alter gestaffelt <b>Dauer:</b> 1-Tages Seminar zum Einstieg weiterführendes Training in gemischten Gruppen, 1-2 Trainingstage/Woche <b>TrainerIn:</b> Harald Janisch, Männer &amp; Frauen <b>Zusatzinfo:</b> Präventionsprogramm gegen Gewalt und Missbrauch für Kinder; kostenlose Schnuppereinheit</p>
<p><b>PMG = Sentak-Institut für Kampf- und Bewegungskunst aus Westsumatra</b> Tel. 0680/559 02 07 <a href="mailto:daniela.drueiding@gmx.at">daniela.drueiding@gmx.at</a> <a href="http://www.pandeka.com">www.pandeka.com</a></p> <p><b>Trainingsort:</b> 15., Wurmsergasse 43/1-2</p>	<p><b>Technik:</b> PMG=Sentak ist eine traditionelle Kunst der Selbstverteidigung aus West-Sumatra. Es ist ein ganzheitliches Training, das die Reflexe schult, und die Ausdauer verbessert. <b>Alter:</b> Kinder, Jugendliche &amp; Erwachsene <b>Dauer:</b> laufend, 2x/Woche <b>TrainerIn:</b> Jugendliche: Pendekar Puti Erwachsene: Pandeka Mihar <b>Zusatzinfo:</b> Voraussetzung für die Teilnahme am regulären Training: Aufnahmegespräch und Absolvierung eines AnfängerInnenkurses (4 Einheiten)</p>
<p><b>Samara - Verein zur Prävention von (sexualisierter) Gewalt</b> 15., Stutterheimstraße 16-18/2/10d Tel. 01/789 06 12-84 <a href="mailto:office@praevention-samara.at">office@praevention-samara.at</a> <a href="http://www.praevention-samara.at">www.praevention-samara.at</a></p> <p><b>Trainingsorte:</b> Auf Anfrage in Einrichtungen (Schulen, Kindergärten, u.a.)</p>	<p><b>Technik:</b> Rollenspiele mit Alltagsszenen zu Grenzverletzungen, sexuellen Belästigungen und Gewalt, Präventions- und Selbstverteidigungsstrategien, Selbstbewusstseins-training. <b>Alter:</b> 5 bis 12 Jahre <b>Dauer:</b> 2-6 Einheiten à 60 min <b>TrainerIn:</b> Frauen und Männer <b>Zusatzinfo:</b> Die Workshops werden auf Deutsch, Englisch, Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch und Türkisch abgehalten.</p>

<p><b>Selbstbewusst! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung</b>  Tel. 0680/14 39 479  <a href="mailto:selbstbewusst-sv@hotmail.com">selbstbewusst-sv@hotmail.com</a>  <a href="http://www.selbst-bewusst.at">www.selbst-bewusst.at</a></p> <p><b>Trainingsorte:</b>  diverse Volkshochschulen  auf Anfrage Kurse in Schulen</p>	<p><b>Technik:</b> Die Methode beinhaltet eine psychologische Schulung (positives Körpergefühl, selbstsichere Körpersprache etc.), einfache Befreiungs- und Schlagtechniken sowie Präventions- und Deeskalationsstrategien.  <b>Alter:</b> ab 8 Jahren  <b>Dauer:</b> 1 Einheit à 3 Stunden, Semesterkurse  <b>Trainerin:</b> Eva Prewein  <b>Zusatzinfo:</b>  Kurse für Menschen mit speziellen Bedürfnissen; Einzeltraining</p>
<p><b>Verein Defendo - Schutz vor Gewalt und Missbrauch</b>  Tel. 0699/103 077 55  <a href="mailto:office@defendo.at">office@defendo.at</a>  <a href="http://www.defendo.at">www.defendo.at</a></p> <p><b>Trainingsorte:</b>  Turnhalle der Schule, die anfragt</p>	<p><b>Technik:</b>  Die Buben trainieren sehr einfache und wirkungsvolle Befreiungs- und Abwehrgriffe. Rollenspiele zum Thema: sexuelle Belästigung, Selbstbewusstseins-training; Aufklärung: Rechte des Kindes  <b>Alter:</b> 6 bis 10 Jahre  <b>Dauer:</b> 4-8 Einheiten à 50 Minuten  <b>TrainerIn:</b> Frauen und Männer  <b>Zusatzinfo:</b>  Mädchen und Buben werden getrennt unterrichtet.</p>

♂ ♀	
<p><b>Austria Krav Maga Association</b>  Tel. 0664/532 18 54  <a href="mailto:office@akma.at">office@akma.at</a>  8-18 Jahre: <a href="http://www.kinderselbstverteidigung.at">www.kinderselbstverteidigung.at</a>  ab 18 Jahren: <a href="http://www.kravmaga-austria.at">www.kravmaga-austria.at</a></p> <p><b>Trainingsorte:</b>  21., Frömmelgasse 31  auf Anfrage Kurse in Schulen</p>	<p><b>Technik:</b> Verschiedene Selbstverteidigungstechniken, die rasch erlernt werden können; psychologische Schulung (Durchspielen verschiedenster Szenarien), Präventions- und Deeskalationsstrategien.  <b>Alter:</b> ab 8 Jahren, nach Alter gestaffelt  <b>Dauer:</b> Tages-, Wochenend- und Semesterkurse  <b>TrainerIn:</b> Lizenzierte Krav Maga InstruktorInnen  <b>Trainingshäufigkeit:</b>  Kinder und Jugendliche 1-2 x in der Woche  Erwachsene (ab 18 Jahre) fortlaufende Trainings täglich;  <b>Zusatzinfo:</b>  8 bis 13jährige Mädchen und Buben werden gemeinsam unterrichtet. Für 14 bis 18jährige gibt es getrennten Unterricht.</p>
<p><b>Win(g) Tsun</b>  Tel. 0664/335 98 77  <a href="mailto:martin@wtsd.at">martin@wtsd.at</a>  <a href="http://www.wtsd.at">www.wtsd.at</a></p> <p><b>Trainingsort:</b>  Win(g)Tsun Schule Donaustadt  22., Arbeiterstrandbadstrasse 128</p>	<p><b>Technik:</b> Grundlagen der körperlichen Selbstverteidigung, Erkennen der eigenen Stärken auf Basis der chinesischen Kampfkunst WingTsun  <b>Alter:</b> Angebote für Frauen, Kinder, Jugendliche, Erwachsene  <b>Dauer:</b> Tages- und Wochenendkurse, regelmäßiges Training  <b>TrainerInnen:</b> Männer und Frauen</p>

Du hast noch einen tollen Tipp, der auf unserem Infoblatt fehlt?

Sag einfach dem Team der wienXtra-jugendinfo Bescheid. Wir freuen uns auf deine Tipps & Infos!

**wienXtra-jugendinfo**

Babenbergerstraße 1/Ecke Burgring

1010 Wien

Tel. 01/4000-84 100

[jugendinfowien@wienXtra.at](mailto:jugendinfowien@wienXtra.at)

[www.jugendinfowien.at](http://www.jugendinfowien.at)

Für dieses Infoblatt wurden vom Team der wienXtra-jugendinfo Informationen eingeholt. Wir recherchieren möglichst genau und richten uns bei der Auswahl der Angebote nach den wienXtra-Leitsätzen. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Qualität der Angebote kann von uns keine Gewähr übernommen werden. Für die Inhalte der Links kann keine Haftung übernommen werden. Bei Fragen nach Details kontaktiere bitte die MitarbeiterInnen der wienXtra-jugendinfo.



StadtWien

Stand: 18.4.16/SJ