



# Selbstverteidigungskurse

**Auf diesem Infoblatt findest du:**

- Allgemeine Infos
- Techniken und Methoden der Selbstverteidigung
- Selbstverteidigung vs. Kampfsport
- Anbieter\_innen von Selbstverteidigungskursen

## **Allgemeine Infos:**

Als Selbstverteidigung wird die Abwehr oder Vermeidung von Angriffen bezeichnet. Bei diesen Angriffen sind nicht nur körperliche, sondern auch verbale Übergriffe gemeint. Körperliche Übergriffen können wiederum schon durch rein verbale Abwehrstrategien verhindert werden. Aus diesem Grund wird in Selbstverteidigungskursen auch der Fokus auf bessere Körperhaltung, ein sicheres Auftreten und generell dem Verhalten in Bedrohungssituationen gelegt.

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.
- Nicht nur Tritte, Schläge und Befreiungsmöglichkeiten werden gezeigt, sondern auch ein sicheres Auftreten und eine bessere Körperhaltung und –sprache.
- Methoden wie Rollenspiele werden angewandt, um „Nein-Sage-Strategien“ und das Verhalten in Bedrohungssituationen zu üben.
- Es gibt spezielle Techniken für Frauen (z.B. Drehungen, Seito-Boei, Wen Do), diese werden auch nur an Frauen weitergegeben.
- Es gibt Mischformen aus verschiedenen Techniken wie zum Beispiel KI-DO, andere Techniken stammen aus dem asiatischen Kampfsport und wurden umgewandelt und 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.
- Kampfsport wird unter fairen Bedingungen ausgeübt. Sportler\_innen werden in Gewichtsklassen, Alter und/oder Niveau eingeteilt und es gibt Kampf-Regeln, diese gibt es in der Selbstverteidigung nicht.
- Ziel der Selbstverteidigung ist es, dem/der Gegner\_in 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.

## Selbstverteidungskurse

<p><b>Austria Krav Maga Association</b>  3., Fiakerplatz 7  Tel. 0676/909 21 26  <a href="mailto:info@kravmaga-austria.com">info@kravmaga-austria.com</a>  <a href="http://www.kravmaga-austria.com">www.kravmaga-austria.com</a>  Infos &amp; Kurse für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre) siehe SAMI Self Defense and Martial Arts Institute  <b>Trainingsorte:</b>  3., Fiakerplatz 7</p>	<p><b>Technik:</b> Krav Maga – israelisches Selbstverteidigungssystem; psychologische Schulung, Präventions- und Deeskalationsstrategien  <b>Zielgruppen:</b> Männer, Frauen, Kinder in gemischten Gruppen  <b>Alter:</b> ab 8 Jahren, nach Alter gestaffelt  <b>Dauer:</b> Tages-, Wochenend-, Semesterkurse, regelmäßiges Training  <b>Trainer_innen:</b> lizenzierte Krav Maga Instruktor_innen  <b>Zusatzinfo:</b> gratis Schnuppertraining</p>
<p><b>EWTO – Europäische WingTsun Organisation</b>  6. Stumpergasse 14  Tel. 0664/117 70 70  <a href="mailto:headoffice@ewto.at">headoffice@ewto.at</a>  <a href="http://www.deine-selbstverteidigung.at">www.deine-selbstverteidigung.at</a>  <b>Trainingsorte:</b>  6 Schulen in Wien: <a href="https://schulen.ewto.at">https://schulen.ewto.at</a></p>	<p><b>Technik:</b> WingTsun – ganzheitliche Kampfkunst aus China, Deeskalationsstrategien  <b>Zielgruppen:</b> Kinder, Frauen, Männer  <b>Alter:</b> ab 5 Jahren, nach Alter gestaffelt  <b>Dauer:</b> regelmäßiges Training; 3-stündiger Workshop „Frauenselbstverteidigung“  <b>Trainer_innen:</b> Frauen und Männer  <b>Zusatzinfo:</b> gratis Probetraining</p>
<p><b>Goshindo Women Defence Vienna</b>  Tel. 0699/101 621 11  <a href="mailto:info@gwd.at">info@gwd.at</a>  <a href="http://www.gwd.at">www.gwd.at</a>  <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>Zielgruppen:</b> Mädchen, Frauen  <b>Alter:</b> ab 14 Jahren  <b>Dauer:</b> 10 Wochen (1x wöchentlich), Semesterkurse, regelmäßiges Vereinstraining  <b>Trainer_innen:</b> Beamt_innen der Exekutive Wien  <b>Zusatzinfo:</b> kostenlose Schnuppereinheit</p>
<p><b>KAI Gym</b>  20., Handelskai 102  <a href="mailto:office@kaigym.at">office@kaigym.at</a>  <a href="http://www.kaigym.at">www.kaigym.at</a></p>	<p><b>Technik:</b> KaiGym Youngsters: Koordination, Beweglichkeit, Gefahreinschätzung und Ausdauer; Krav Maga ab 16 Jahren  <b>Zielgruppen:</b> Frauen, Männer, Kinder  <b>Alter:</b> KaiGym Youngsters: 8-13 Jahre, KaiGym Teens: 14-17 Jahre, Erwachsenentraining ab 16 Jahren  <b>Dauer:</b> regelmäßiges Training; Einzeltraining  <b>Trainer_innen:</b> Männer und Frauen  <b>Zusatzinfo:</b> kostenlose Schnuppereinheit</p>

<p><b>KI-DO-Selbstschutz</b>  7., Zieglergasse 46  Tel. 0664/341 77 14  <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>  Kurse in 6 Schulen – siehe Website  auf Anfrage Kurse in anderen Schulen und  Jugendzentren</p>	<p><b>Technik:</b> von Harald Janisch entwickeltes  psychologisches &amp; körperliches  Selbstschutzsystem bzw.  Straßenkampfsystem, das auf ganzheitliche  Notwehr ausgerichtet ist  <b>Zielgruppen:</b> Männer, Frauen, Kinder in  gemischten Gruppen  <b>Alter:</b> ab 6 Jahren, nach Alter gestaffelt  <b>Dauer:</b> Tagesseminar, wöchentliches Training  <b>Trainer_innen:</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>  15., Wurmsergasse 43/1-2  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>Technik:</b> traditionelle Kunst der  Selbstverteidigung aus West-Sumatra,  Schulung der Reflexe, Falltechniken  <b>Zielgruppen:</b> Frauen, Männer, Kinder  <b>Dauer:</b> Anfänger_innenkurs (4 Einheiten),  regelmäßiges Training  <b>Trainer_innen:</b> Männer und Frauen  <b>Zusatzinfo:</b> Voraussetzung für das  regelmäßige Erwachsenentraining:  Aufnahmegespräch und Teilnahme am  Anfänger_innenkurs  kostenlose Schnuppereinheit</p>
<p><b>Polizeisportvereinigung Wien</b>  Sektion Krav Maga Allround  22., Dampfschiffhaufen 2  Tel. 0699/122 66 050  <a href="mailto:info@psv-kma.at">info@psv-kma.at</a>  <a href="http://www.psv-kma.at">www.psv-kma.at</a></p> <p><b>Trainingsorte:</b>  16., Wattgasse 15/ Polizeikommissariat  22., Wagramer Straße 89/  Polizeikommissariat</p>	<p><b>Technik:</b> Krav Maga  <b>Zielgruppen:</b> Frauen, Männer  <b>Alter:</b> ab 18 Jahren  <b>Dauer:</b> regelmäßiges Training  <b>Trainer_innen:</b> Beamt_innen der Exekutive  Wien  <b>Zusatzinfo:</b> gratis Probetraining</p>
<p><b>Samara – Verein zur Prävention von  (sexualisierter) Gewalt</b>  Büro: 15., Stutterheimstraße 16-18/2/24d  Tel. 0660/559 99 06  <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 zu Grenzverletzungen,  Präventions- und  Selbstverteidigungsstrategien,  Selbstbewusstseinstaining  <b>Zielgruppen:</b> Kinder, Jugendliche  <b>Alter:</b> 5 bis 18 Jahre, nach Alter gestaffelt  <b>Dauer:</b> 2-6 Einheiten à 60 min  <b>Trainer_innen:</b> Frauen und Männer  <b>Zusatzinfo:</b> Workshops auf Deutsch, Englisch,  Albanisch, BSK, Türkisch</p>
<p><b>SAMI Self Defense and Martial Arts Institute</b>  <b>Trainingsorte:</b>  21., Frömmelgasse 42a  auf Anfrage Kurse an Schulen</p>	<p><b>Technik:</b> Krav Maga, Capoeira;  psychologische Schulung (Durchspielen  verschiedenster Szenarien), Präventions- und  Deeskalationsstrategien  <b>Zielgruppen:</b> Frauen, Männer, Kinder  <b>Alter:</b> ab 8 Jahren, nach Alter gestaffelt</p>

<p>Tel. 0664/532 18 54  <a href="mailto:office@sami.at">office@sami.at</a>  <a href="http://www.sami.at">www.sami.at</a>  <a href="https://sami-international.com">https://sami-international.com</a></p>	<p><b>Dauer:</b> Tages-, Wochenend- und Semesterkurse; Einzeltraining  <b>Trainer_innen:</b> lizenzierte Krav Maga InstruktorInnen  <b>Zusatzinfo:</b> gratis Schnuppereinheit für Kinder und Jugendliche; Nutzung der Online-Trainingsplattform SAMI Distance Training für SAMI-Mitglieder</p>
<p><b>Sprungbrett</b>  15., Hütteldorfer Straße 81b,  Stiege 1., Top 4  Tel. 01/789 45 45  <a href="mailto:sprungbrett@sprungbrett.or.at">sprungbrett@sprungbrett.or.at</a>  <a href="http://www.sprungbrett.or.at">www.sprungbrett.or.at</a></p>	<p><b>Technik:</b> "Drehungen" - Selbstbewusstsein - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung, siehe Verein Drehungen  <b>Zielgruppen:</b> Mädchen  <b>Alter:</b> 10-13 Jahre  <b>Dauer:</b> 5 Nachmittage à 2 Stunden, 3-stündige Schnupperkurse in den Semester- und Sommerferien  <b>Trainer_innen:</b> Frauen</p>
<p><b>The Pac – Peak Athletic Centre</b>  9., Thurngasse 8/Top 1  Tel. 0676/378 74 81  <a href="mailto:office@thepac.at">office@thepac.at</a>  <a href="https://thepac.at">https://thepac.at</a></p>	<p><b>Technik:</b> Krav Maga  <b>Zielgruppen:</b> Kinder, Frauen, Männer  <b>Alter:</b> Jugend Krav Maga: 10-16, Zusätzliche Angebote ab 14 Jahre, Erwachsenentraining ab 18 Jahren  <b>Dauer:</b> regelmäßiges Training; 3-stündiger Workshop „Frauenselbstverteidigung“  <b>Trainer_innen:</b> Frauen und Männer;  Frauenselbstverteidigung: Trainerin  <b>Zusatzinfo:</b> gratis Schnuppertraining</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>  <b>Trainingsort:</b>  Turnhalle der Schule, die anfragt</p>	<p><b>Technik:</b> einfache und wirkungsvolle Befreiungs- und Abwehrgriffe. Rollenspiele zum Thema sexuelle Belästigung, Selbstbewusstseinstraining  <b>Zielgruppen:</b> Buben (6-10 Jahre), Mädchen, Frauen  <b>Alter:</b> ab 6 Jahren, nach Alter gestaffelt  <b>Dauer:</b> 4-8 Einheiten à 50 Minuten  <b>Trainer_innen:</b> Frauen  <b>Zusatzinfo:</b> auch Mutter-Tochter-Kurse</p>
<p><b>Verein Drehungen</b>  Selbstbewusstsein – Körperbewusstsein - Selbstverteidigung  Tel. 0681/106 375 17  <a href="mailto:kursanfragen-wien@verein-drehungen.at">kursanfragen-wien@verein-drehungen.at</a>  <a href="http://www.verein-drehungen.at">www.verein-drehungen.at</a>  <b>Trainingsorte:</b>  Kurse an verschiedenen Volkshochschulen, im Sprungbrett und auch privat organisiert</p>	<p><b>Technik:</b> Verhaltens- und Handlungsstrategien sowie Bewegungstechniken zur Förderung des Selbstbewusstseins und der Selbstbehauptung. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.  <b>Zielgruppen:</b> Mädchen, Frauen, auch mit Beeinträchtigung  <b>Alter:</b> ab 10 Jahren  <b>Dauer:</b> 10-12 Stunden in 2-3 Einheiten  <b>Trainer_innen:</b> Frauen  <b>Zusatzinfo:</b> auch Mutter-Tochter-Kurse, Auffrischkurse</p>
<p><b>Verein JUHU! – Verein zur Unterstützung hilfsbedürftiger Jugendlicher</b></p>	<p><b>Technik:</b> Gefahren erkennen und richtig reagieren, Notfall- und Abwehrtechniken,</p>

<p>12., Fockygasse 33/Top 1a  Tel. 0660/773 87 66  <a href="mailto:office@vereinjuhu.at">office@vereinjuhu.at</a>  <a href="http://www.vereinjuhu.at">www.vereinjuhu.at</a></p>	<p>gewaltfreie Lösungen, Achtsamkeitstraining  <b>Zielgruppe:</b> Mädchen  <b>Alter:</b> 10-16 Jahre  <b>Dauer:</b> 4 Nachmittage à 2 Stunden  <b>Trainer_innen:</b> Männer und Frauen  <b>Zusatzinfo:</b> kostenlos; ca. 3 Mal /Jahr</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>  <b>Trainingsort:</b>  frauenlesbenmädchenzentrum  9., Währinger Straße 59/6  auf Anfrage Kurse in Einrichtungen</p>	<p><b>Technik:</b> feministische Selbstverteidigung von/für Frauen, gemeinsames Training, Reflexion von Gewalterfahrungen  <b>Zielgruppen:</b> Mädchen, Frauen, auch mit speziellen Bedürfnissen; Migrantinnen  <b>Alter:</b> ab 6 Jahren, nach Alter gestaffelt  <b>Dauer:</b> Tages- und Wochenendkurse  <b>Trainer_innen:</b> Frauen</p>
<p><b>Win(g) Tsun</b>  22., Arbeiterstrandbadstraße 128  21., Schloßhoferstraße 54  Tel. 0664/335 98 77  <a href="mailto:office@wtsd.at">office@wtsd.at</a>  <a href="http://www.wtsd.at">www.wtsd.at</a></p>	<p><b>Technik:</b> Grundlagen der körperlichen Selbstverteidigung, Erkennen der eigenen Stärken auf Basis der chinesischen Kampfkunst WingTsun  <b>Zielgruppen:</b> Frauen, Männer, Kinder  <b>Alter:</b> ab 5 Jahren, nach Alter gestaffelt  <b>Dauer:</b> Tages- und Wochenendkurse, regelmäßiges Training, Einzeltraining  <b>Trainer_innen:</b> Männer und Frauen  <b>Zusatzinfo:</b> gratis Schnuppertraining</p>
<p><b>Yamas!</b>  15., Ortnergasse 4  Tel. +43 680 /153 19 07  <a href="mailto:yamas@yamas.org">yamas@yamas.org</a>  <a href="http://www.yamas.org">www.yamas.org</a></p>	<p><b>Technik:</b> Krav Maga; richtiger Umgang mit Stresssituationen, verbale und non-verbale Deeskalation, Sicherungstechniken  <b>Zielgruppe:</b> Männer und Frauen  <b>Alter:</b> ab 18 Jahren  <b>Dauer:</b> Semesterkurse, wöchentliche Einheiten  <b>Trainer_Innen:</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)  
[www.facebook.com/jugendinfowien](https://www.facebook.com/jugendinfowien)

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 und Vollständigkeit der Angaben sowie für die 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.

Stand: Februar 2020/EH