

# Selbstverteidigung für Frauen



Erkennung  
Vermeidung  
Bewältigung

bedrohlicher Situationen

Sicherer Einsatz von

Pfefferspray

Alarmsirene

SDS

Ausbildungspersonal:

Militärische Nahkampftrainer

Polizeibeamte

Psychologen

Ausbildungsdauer:

3x4 Stunden

Termine und Preise auf Anfrage:  
Gerald Pelikan 0664 30 22 021 [www.jabclub.at](http://www.jabclub.at)





**Selbstverteidigung für Frauen**  
**Modul BASIS/Anti - Opfer Signale**  
**Sa. 22.April 2017, 17 - 21 Uhr**  
*Sportcenter23, Altmannsdorfer Straße 182a*

*Kurskosten: 60.-*

*Einzahlung bei Anmeldung über [office@jabclub.at](mailto:office@jabclub.at) an:  
PELIKAN Gerald, Selbstverteidigung  
IBAN:AT92 12000 50950545601  
BIC: BKAUATWW*

*Der Ausbildungsumfang im **Modul Basis/Anti - Opfer Signale** besteht aus 4 UE mit Schwergewicht Selbstwahrnehmung, Selbsteinschätzung und Körpersprache mit einer Psychologin, Basistechniken, Kubotan und Alarmsirene praktisch und Szenarientraining.*

*Diese modulartig - aufgebauten Workshops zu je 4 UE:*

*Modul Basis/Verhaltensstrategien mit einem militärischen Nahkampftrainer  
Modul Basis/Rechtliche Grundlagen mit einem Polizeibeamten der WEGA  
Modul Basis/Anti - Opfer Signale mit einer Psychologin*

*verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz: Theoretische & rechtliche Grundlagen, psychologische Aspekte, Basistechniken und situatives Training. Der Einsatz von alternativen Abwehrmittel wie Pfefferspray, Schutzsirene und Kubotan wird trainiert. Durch die Stärkung des Selbstvertrauens soll das Auftreten verbessert und die Angst reduziert werden.*

*Kritische Situationen gilt es zu Erkennen, zu Vermeiden und mögliche Angriffe schnell und sicher abzuwehren. Durch das Bewusstwerden und Erleben kontrollierter Stress-Situationen, im Szenarientraining bei allen Modulen, wird erreicht, dass die Schockphase verkürzt wird und eine Abwehr überhaupt erfolgt. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Einfachheit der Techniken, welche keine körperliche Kraft voraussetzen, sich jedoch durch eine hohe Wirkung auszeichnen.*

*Zusätzlich können im JABCLUB Vienna 2 mal wöchentlich die Abwehrtechniken bei KRAV MAGA gefestigt werden!*

*Informationen unter [www.jabclub.at](http://www.jabclub.at) oder 0664-3022021 Gery*





Foto: Kenzinger

## FRAUEN VERTEIDIGEN SICH

Selbstverteidigungskurse für Frauen gehören mittlerweile zum Standardangebot vieler Volkshochschulen und Sportzentren.

**S**elbstvertrauen in die eigene Kraft gewinnen lernen und Gefahren vermeiden – dies sind die wichtigsten Inhalte jener Spezialkurse für Frauen, die in die Kunst der Selbstverteidigung einführen. „Viele Frauen sind sich der eigenen Stärke gar nicht bewusst“, weiß Trainer Gerald Pelikan, der Frauen zu

richtiger Power verhilft. Im Hauptberuf Nahkampf- und Sportausbilder beim Bundesheer legt der Berufssoldat ebenso wie Michaela Pernthaler vom Kriminalpolizeilichen Beratungsdienst darauf Wert, Frauen aus der Opferrolle zu holen, um sie erst gar nicht zum Ziel von Angriffen zu machen. „Aufgabe ist, durch einfache,

aber extrem wirkungsvolle Abwehr- und Selbstverteidigungstechniken mögliche Angriffe schnell und sicher abzuwehren“, so die Trainer. Dass die Griffe und Kniffe höchst wirkungsvoll sind, zeigt auch der Rat: „Nie mit dem eigenen Partner üben!“ Infos unter [www.hsv-selbstverteidigung.com](http://www.hsv-selbstverteidigung.com) oder KPD: 0800-216346. ■