Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

WOCHENENDKURS

12. und 13. Dezember 2026 • KaiGym Wien

TERMIN	12. und 13. Dezember 2026
ZEITEN	Samstag: 13 bis 17 Uhr | Sonntag: 10 bis 14 Uhr
UKB	150,- Euro (vor Ort in bar zu bezahlen)
ORT	KaiGym - Selbstverteidigung und Kampfsport in Wien, Handelskai 102, 1200 Wien
ANMELDUNG	office@kaigym.at

Wer an Selbstverteidigung denkt, denkt oft nur an Schläge, Griffe und Befreiungstechniken. Das ist ein Teil unseres Kurses, aber nicht der Kern. Fokus ist die psychische Grundlage der Selbstverteidigung: das Erkennen der eigenen Grenzen, der Wille diese zu Verteidigen und das Überwinden des Schockzustandes (Freeze), der unweigerlich in einer überfordernden Situation eintritt.

Wir vermitteln dir:

- die physischen Grundlagen der Selbstverteidigung (Schlagtechniken, Befreiungen aus Griffen, Bodenarbeit)
- UND das mentale Training, das dafür sorgt, dass du diese Fähigkeiten unter Druck auch tatsächlich abrufen kannst

Konkret:

- Situatives Bewusstsein – Gefahr früh erkennen, statt erst im Ernstfall zu reagieren
- Grenzen erkennen und schützen – bevor es körperlich wird
- Den Freeze überwinden – die Schockstarre, die viele im Ernstfall lähmt
- Mentale Blockaden abbauen – damit du das Gelernte auch anwenden kannst, wenn es zählt

Selbstverteidigung ist mehr als Technik. Sie beginnt im Kopf, lange bevor eine Hand gehoben wird.

Der Kurs ist eine Mischung aus Bewegung und Input bzw. Reflexion. Bitte bring eine Wasserflasche, Kleidung, in der Du Dich gut bewegen kannst und für die ruhigeren Sequenzen ein Hoodie und warme Socken damit Du nicht zu sehr auskühlst.

Die Trainerinnen:

Julia Dias
BJJ Purple Belt, Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
Sprachen: Deutsch, Englisch, Portugiesisch, Spanisch

Irene Zavarsky
Luta Livre Brown Belt, Trainerin für Selbstverteidigung und Kampfsport
Sprachen: Deutsch, Englisch

Der Kurs kann in allen vier Sprachen abgehalten werden. Wir freuen uns auf ein diverses Publikum.