

Selbstverteidigung

Für Jugendliche

Dieses Infoblatt gibt dir einen Überblick über AnbieterInnen von Selbstverteidigungskursen. Es beinhaltet „sanfte“ Methoden, die neben körperlichen Abwehrtechniken auch die psychische Kondition berücksichtigen.

Damit du dich besser orientieren kannst, sind die Kurse nach **Mädchen-Frauengruppen (♀)**, **Buben-Männergruppen (♂)** und **gemischten Gruppen (♀♂)** aufgelistet.

Welche Techniken bzw. Methoden werden angeboten?

Die in diesem Infoblatt angeführten AnbieterInnen haben eines gemeinsam: Im Mittelpunkt der Selbstverteidigungskurse stehen die Stärkung des Selbstbewusstseins und das Erlernen von körperlichen Abwehrtechniken. So werden nicht nur Tritte, Schläge oder andere 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 (zum Beispiel: 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). Andere wiederum haben eine lange Tradition hinter sich, z. B. PM G = Sentak.

Wissenswert ist auch, dass der Name der/des AnbieterIn (eines Vereins) oft derselbe ist, wie die Bezeichnung der Methode. Eine Technik wird aber oft von mehreren AnbieterInnen angeboten.

Was ist der Unterschied zwischen Selbstverteidigung und Kampfsport oder Kampfkünsten?

Selbstverteidigung ist notwendig, wenn dich jemand angreift um dir zu schaden, und du dich unter unfairen Bedingungen wehren musst.

Im Kampfsport wird unter fairen Bestimmungen 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.

Auswahlkriterien:

Um dir die Auswahl einer bestimmten Selbstverteidigungstechnik zu erleichtern und dir eine gewisse Orientierungshilfe bei den KursanbieterInnen zu geben, kannst du dich an folgende Fragen halten:

- Möchtest du in einer Mädchen-/Burschengruppe oder in einer gemischten Gruppe trainieren?
- Möchtest du längerfristig etwas machen oder nur ein Wochenende reinschnuppern?
- Wie viel Geld möchtest du ausgeben?
- Bevorzugst du eine Trainerin oder einen Trainer?

**S.A.M.I.-Selfdefense and Martial Arts Institute**

Tel. 0664/532 18 54

office@sami.atwww.wehrdich.at**Trainingsort:**

21., Frömmelgasse 42a

Technik:

Verschiedene Selbstverteidigungstechniken, die rasch erlernt werden können; psychologische Schulung (Durchspielen verschiedenster Szenarien), Präventions- und Deeskalationsstrategien.

Alter: Ab 16 Jahre**Dauer:** Tages-, Wochenend- und Semester-Kurse**Kosten:** Wochenendseminar € 70,-
Abend Workshop € 20,-**TrainerIn:** Lizenzierte AKMA Jugend- und Kids Krav Maga InstruktorInnen (Männer und Frauen)**Trainingshäufigkeit:**

Du kannst so oft kommen, wie die Kurse angeboten werden.

Zusatzinfo:

Kurse für Schulen; Einstieg jederzeit möglich

Goshindo Women Defence Vienna

Kontaktperson: Michael Takacs

Tel. 0699/101 621 11

anfrage@gwd.atwww.gwd.at**Trainingsort:**

5., Schule Am Hundsturm 18

22., Wagramer Straße 89/Polizeikommissariat

Technik:

Goshindo, Jiu Jitsu, Selbstverteidigung

Alter: Ab 14 Jahre**Dauer:** 10 Wochen (10 Einheiten)
1 Semester, Vereinstraining für Fortgeschrittene**Kosten:** 10 Einheiten á 90 min € 85,-
Semester € 110,- (1 x pro Woche)
Semester € 185,- (2 x pro Woche)**TrainerIn:** Beamte der Exekutive Wien (Frauen und Männer)**Trainingshäufigkeit:**

1 x in der Woche oder 2 x in der Woche

Zusatzinfo:

Die Selbstverteidigungskurse für Anfänger sind in sich abgeschlossen (keine Schnuppermöglichkeit), Vereinstraining und Selbstverteidigung für Fortgeschrittene sind fortlaufend (Semester), Einstieg jederzeit möglich (Gratis-Schnuppermöglichkeit)

Wen Do

Tel. 01/408 50 57

wendo.wien@gmx.atwww.wendo-wien.at.tf**Trainingsort:**

frauenlesbenmädchenzentrum

9., Währinger Straße 59/6

Technik:

Wen Do (Weg der Frauen) ist feministische Selbstverteidigung. Es wurde von Feministinnen entwickelt und wird ausschließlich an Mädchen und Frauen weiter gegeben. Es wird gemeinsam trainiert sowie reflektiert und Gewalterfahrungen besprochen.

Alter: Ab 6 Jahre**Dauer:** Wochenendkurse**Kosten:** Preis auf Anfrage**TrainerIn:** Nur Frauen**Trainingshäufigkeit:**

Du kannst den Kurs immer wieder auffrischen.

Zusatzinfo:

Kurse auch zu anderen bestimmten Schwerpunkten (z.B. sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz);

<p>KI-DO-Selbstschutz & Selbstverteidigung für Jung & Alt Psychologisches & körperliches Straßenkampfssystem zur effektiven Notwehr Kontaktperson: Harald Janisch Tel. 0664/141 24 30 info@kido.at www.kido.at</p> <p>Trainingsort: Turnsaal der Raika 3., Ditscheinergasse 3</p>	<p>Technik: KI-DO ist ein von Harald Janisch entwickeltes psychologisches & körperliches Selbstschutzsystem. Ein Straßenkampfssystem, wo alle notwendigen Techniken für die ganzheitliche Notwehr zur Anwendung kommen: Rollen & Bodenkampf gegen Vergewaltigungspositionen, Fuß- & Handtechniken und Hebel & Wurftechniken. Es wird auf Schmerzkompetenztraining Wert gelegt, da der Abbau von Angst für die Notsituation unabdingbar ist. Die Techniken des KI-DO's gehen auf Nahkampftechniken der Armee zurück und basieren auf den kreisförmigen Bewegungen von WON HWA DO.</p> <p>Dauer: 2 Einheiten wöchentlich à 90 min / Schulsemester</p> <p>Alter: Ab 13 Jahre</p> <p>Kosten: 1 Trainingstag pro Semester € 170,- 2 Trainingstage pro Semester € 290,-</p> <p>TrainerIn: Ki-Do Kurse leitet Harald Janisch</p> <p>Trainingshäufigkeit: 2 x in der Woche</p> <p>Zusatzinfo: Anfrage in Schulen und Jugendzentren: Psychologisch aufbereitete Selbstschutzkurse gegen Gewalt und sexuellen Missbrauch.</p>
<p>PMG = Sentak-Institut für Kampf- und Bewegungskunst aus Westsumatra Kontaktperson für Jugendliche: Pendekar Puti Tel. 0650/838 84 48 pendekar.puti@pandeka.com Kontaktperson für Erwachsene: Großmeister Pandeka Mihar Tel. 0699/103 783 19 pandekamihar@yahoo.de www.pandeka.com</p> <p>Trainingsort: 15., Wurmsergasse 43/1-2</p>	<p>Technik: PMG=Sentak ist eine traditionelle Kunst der Selbstverteidigung, die aus dem Beobachten der Tier- und Pflanzenwelt West-Sumatras entwickelt wurde. Kennzeichnend ist das Wechselspiel zwischen schnellen, schnappartigen und langsam, harmonisch fließenden Abwehr- und Angriffstechniken, die aus natürlichen Reflexen entwickelt wurden. PMG=Sentak wurde seit vielen Jahrhunderten im Kreise der Familie weitergegeben.</p> <p>Alter: Auf Anfrage</p> <p>Dauer: Regelmäßig</p> <p>Kosten: Jugendliche 3 Monate € 150,- Erwachsene 2 Monate € 195,- Ermäßigung für Schülerinnen und StudentInnen € 175,-</p> <p>TrainerIn: Jugendliche: Pendekar Puti Erwachsene: Großmeister Pandeka Mihar</p> <p>Trainingshäufigkeit: Jugendliche 1 x in der Woche (1 Einheit á 90 min); Erwachsene 2 x in der Woche (1 Einheit á 120 min)</p> <p>Zusatzinfo: Einstieg jederzeit möglich</p>

<p>Samara - Verein zur Prävention von (sexualisierter) Gewalt 7., Wimberggasse 5/32 Tel. 01/214 71 17 (Mo-Fr 9:00-18:00, bitte Nachricht hinterlassen) praeventionskurse@aon.at www.praevention-samara.at</p> <p>Trainingsort: Auf Anfrage in Einrichtungen (Schulen, Kindergärten, u.a.)</p>	<p>Technik: Rollenspiele mit Alltagsszenen zu Grenzverletzungen, sexuellen Belästigungen und Gewalt, Präventions- und Selbstverteidigungsstrategien, Selbstbewusstseinstaining.</p> <p>Alter: Von 5 Jahren bis 18 Jahren, nach Alter gestaffelt</p> <p>Kosten: Preis auf Anfrage</p> <p>Dauer: 2-6 Einheiten (1 Einheit á 60 min)</p> <p>TrainerIn: Nur Frauen</p> <p>Zusatzinfo: Die Workshops können auf Deutsch, Englisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch und Türkisch angeboten werden. Es werden Workshops für Mädchen mit besonderen Bedürfnissen angeboten.</p>
<p>Seito Boei-Arbeitsgemeinschaft für Frauennotwehrtechnik Kontaktperson: Theresia Reinsperger Tel. 0699/817 171 51 info@seitoboey.at www.frauenselbstverteidigung.at</p> <p>Trainingsort: VHS Ottakring, Zweigstelle Hernals 17., Röttergasse 15</p>	<p>Technik: SEITO BOEI ist ein realistisches Notwehrsysteem, das nur an Frauen weitergegeben wird.</p> <p>Alter: Ab 12 Jahre</p> <p>Dauer: Zwischen 12 und 14 Stunden Mädchenkurse (12 bis 14 Jahre)</p> <p>Kosten: Preis auf Anfrage 1 Einheit á 60 min</p> <p>TrainerIn: Frauen</p> <p>Trainingshäufigkeit: Am Wochenende, Semesterkurse</p> <p>Zusatzinfo: Kurse auf Anfrage von Jugend- und Frauenorganisationen</p>
<p>sprungbrett Tel. 01/789 45 45 sprungbrett@sprungbrett.or.at www.sprungbrett.or.at</p> <p>Trainingsort: 15., Pilgerimgasse 22-24 /1/1</p>	<p>Technik: Methode „Drehungen“ siehe Technik bei Verein „drehungen“ und Verein „Frau in Bewegung“.</p> <p>Alter: Ab 10 Jahre</p> <p>Kosten: Kurse ca. € 30,- Schnuppertraining € 3,-</p> <p>Dauer: 5 Nachmittage (2 Einheiten á 120 min)</p> <p>TrainerIn: Nur Frauen</p> <p>Trainingshäufigkeit: 1 x Mal in der Woche</p> <p>Zusatzinfo: Grundkurs 10-13 Jahre, 14-17 Jahre und Fortgeschrittenen-Kurse, Kurse auch in den Ferien, Schnuppertraining (3 Stunden)</p>

<p>Verein Defendo-Schutz vor Gewalt und Missbrauch Kontaktperson: Maria Matiasek Tel. 0699/103 077 55 office@defendo.at www.defendo.at</p> <p>Trainingsort: Ort auf Anfrage; in Turnhallen der Schule, die anfragt</p>	<p>Technik: Die Frauen und Mädchen trainieren gemeinsam in der Gruppe sehr einfache und wirkungsvolle Befreiungs- und Abwehrgriffe, die im Kurs mit viel Spaß und Verblüffung vermittelt werden. Die Selbstverteidigungsgriffe sind ein streng gehütetes Frauen- und Mädchengeheimnis!</p> <p>Alter: Ab 6 Jahre Kosten: Preise für Schulen und Institutionen: € 280,- pro Kurs (mit einer Trainerin) € 420,- pro Gruppe (max. 24 Kinder mit 2 Trainerinnen)</p> <p>Dauer: 2 x 2 Stunden á 50 Minuten TrainerIn: nur Frauen</p> <p>Zusatzinfo: Mädchen und Buben werden getrennt! Selbstverteidigung: Abwehr- und Befreiungsgriffe; Rollenspiele zum Thema: sexuelle Belästigung, Selbstbewusstseinstaining; Aufklärung: Rechte des Kindes</p>
<p>Verein Drehungen Kontaktperson: Daniela Tesch Tel. 0681/106 375 17 daniela.tesch@a1.net www.verein-drehungen.at</p> <p>Trainingsort: Ort auf Anfrage</p>	<p>Technik: „Drehungen“ wurde von Frauen für Frauen entwickelt und ist eine Möglichkeit zur Prävention gegen verbale, physische und psychische Gewalt an Frauen und Mädchen. Sie baut auf den vorhandenen Kräften und Potentialen von Frauen auf, das Wissen über Körpersprache, Haltung und Wirkungsweise von Bewegungen wird vertieft. Aus den erfahrenen Möglichkeiten werden Abwehrstrategien für Übergriffe unterschiedlichster Art geübt.</p> <p>Alter: Ab 6 Jahre Kosten: Preise auf Anfrage Dauer: 8-12 Einheiten (Grundkurs) 1 Einheit á 60 min</p> <p>TrainerIn: Speziell ausgebildete Trainerinnen nach der Methode Drehungen - Gründerin Hanja Dirnbacher</p> <p>Trainingshäufigkeit: 2 x in der Woche</p> <p>Zusatzinfo: Kurse für Mädchen: 6-10 Jahre, 10-14 Jahre, 14-18 Jahre; Kurse für junge Frauen und Erwachsene Frauen mit körperlichen Beeinträchtigung; Kurse auf Anfrage für Schulen</p>

Verein "Frau in Bewegung"

„Drehungen“- Selbstbewusstsein- Selbstbehauptung-
Selbstverteidigung

Kontaktperson: Hanja Dirnbacher

Tel. 01/729 69 13

www.drehungen.at

Trainingsort:

Kurse an verschiedenen Volkshochschulen, im
sprungbrett aber auch privat organisiert

Technik:

Die Methode „Drehungen“ vermittelt an Frauen und Mädchen vielfach erprobte Verhaltens- und Handlungs-Strategien und Bewegungstechniken, die Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung fördern. Diese können schon vorbeugend eingesetzt werden. Verbal und körpersprachliche Mittel helfen in Alltagssituationen, bei Belästigung, Übergriffen und Stalking. Informationen über bekannte Tätermotivationen und Gefahrensituationen ermöglichen Strategien zu rechtzeitigem Schutzverhalten. Um körperlichen Angriffen erfolgreich begegnen zu können, werden traditionelle Befreiungs- und Hebeltechniken geübt, die vorhandene Kräfte und Fähigkeiten der Frauen nutzen. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.

Alter: Ab 9 Jahre, Frauen jeden Alters

Dauer: 10-12 Stunden

Kosten: Volkshochschultarife

TrainerIn: Nur Frauen

Trainingshäufigkeit:

Grundkurs 10-12 Stunden in zwei bis drei Einheiten
(Abende/Wochenenden) & Auffrischungseinheiten

Zusatzinfo:

Kurse für Frauen, spezielle Kurse für Mädchen zwischen 12 und 14 Jahren, Mutter-Tochter-Kurs und Auffrischkurse auf Anfrage; Extra Kurse für Körpersprache. (Ausbildung von Trainerinnen)

**KI-DO-Selbstschutz & Selbstverteidigung für Jung & Alt****Psychologisches & körperliches Straßenkampfsystem zur effektiven Notwehr**

Kontaktperson: Harald Janisch

Tel. 0664/141 24 30

info@kido.atwww.kido.at**Trainingsort:**

Turnsaal der Raika

3., Ditscheinergasse 3

Technik:

KI-DO ist ein von Harald Janisch entwickeltes psychologisches & körperliches Selbstschutzsystem. Ein Straßenkampfsystem, wo alle notwendigen Techniken für die ganzheitliche Notwehr zur Anwendung kommen: Fuß- und Handtechniken, Hebel & Wurftechniken und Rollen & Bodenkampf gegen Vergewaltigungspositionen. Es wird auf Schmerzkompetenztraining Wert gelegt, da der Abbau von Angst für die Notsituation unabdingbar ist. Die Techniken des KI-DO's gehen auf Nahkampftechniken der Armee zurück und basieren auf den kreisförmigen Bewegungen von WON HWA DO.

Dauer: 2 Einheiten wöchentlich à 90 min / Schulsemester**Alter:** Ab 13 Jahre**Kosten:** 1 Trainingstag pro Semester € 170,-
2 Trainingstage pro Semester € 290,-**TrainerIn:** Ki-Do Kurse leitet Harald Janisch**Trainingshäufigkeit:**

2 x in der Woche

Zusatzinfo:

Anfrage in Schulen und Jugendzentren: Psychologisch aufbereitete Selbstschutzkurse gegen Gewalt und sexuellen Missbrauch.

PMG = Sentak-Institut für Kampf- und Bewegungskunst aus Westsumatra

Kontaktperson für Jugendliche: Pendekar Puti

Tel. 0650/838 84 48

pendekar.puti@pandeka.com

Kontaktperson für Erwachsene:

Großmeister Pandeka Mihar

Tel. 0699/103 783 19

pandekamihar@yahoo.dewww.pandeka.com**Trainingsort:**

15., Wurmsergasse 43/1-2

Technik:

PMG=Sentak ist eine traditionelle Kunst der Selbstverteidigung, die aus dem Beobachten der Tier und Pflanzenwelt West-Sumatras entwickelt wurde. Kennzeichnend ist das Wechselspiel zwischen schnellen, schnappartigen und langsam, harmonisch fließenden Abwehr und Angriffstechniken, die aus natürlichen Reflexen entwickelt wurden. PMG=Sentak wurde seit vielen Jahrhunderten im Kreise der Familie weitergegeben.

Alter: Auf Anfrage**Dauer:** Regelmäßig**Kosten:** Jugendliche 3 Monate € 150,-
Erwachsene 2 Monate € 195,-
Ermäßigung für Schülerinnen und StudentInnen € 175,-**TrainerIn:** Jugendliche: Pendekar Puti
Erwachsene: Großmeister Pandeka Mihar**Trainingshäufigkeit:**Jugendliche 1 x in der Woche; (1 Einheit á 90 min)
Erwachsene 2 x in der Woche (1 Einheit á 120 min)**Zusatzinfo:**

Einstieg jederzeit möglich

<p>Samara - Verein zur Prävention von (sexualisierter) Gewalt 7., Wimberggasse 5/32 Tel. 01/214 71 17 (Mo-Fr 9:00-18:00, bitte Nachricht hinterlassen) praeventionskurse@aon.at www.praevention-samara.at</p> <p>Trainingsort: Auf Anfrage in Einrichtungen (Schulen, Kindergärten, u.a.)</p>	<p>Technik: Rollenspiele mit Alltagsszenen zu Grenzverletzungen, sexuellen Belästigungen und Gewalt, Präventions- und Selbstverteidigungsstrategien, Selbstbewusstseinstaining.</p> <p>Alter: Von 5 Jahren bis 12 Jahren, nach Alter gestaffelt</p> <p>Kosten: Preis auf Anfrage</p> <p>Dauer: 2-6 Einheiten (1 Einheit á 60 min)</p> <p>TrainerIn: Nur Frauen</p> <p>Zusatzinfo: Die Workshops können auf Deutsch, Englisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch und Türkisch angeboten werden. Wir bieten Gewaltpräventionsworkshops für Buben von 5-10 Jahren an Schulen und in Kindergärten an.</p>
<p>Verein Defendo-Schutz vor Gewalt und Missbrauch Kontaktperson: Maria Matiasek Tel. 0699/103 07755 office@defendo.at www.defendo.at</p> <p>Trainingsort: Ort auf Anfrage; in Turnhallen der Schule, die anfragt</p>	<p>Technik: Die Buben und jungen Männer trainieren gemeinsam in der Gruppe sehr einfache und wirkungsvolle Befreiungs- und Abwehrgriffe, die im Kurs mit viel Spaß und Verblüffung vermittelt werden. Betreut werden die Buben-Gruppen von Kooperationspartnern des Vereines Defendo (Männer gegen Männergewalt und Männerberatung)</p> <p>Alter: Ab 6 Jahre</p> <p>Kosten: Preise für Schulen und Institutionen: € 280,- pro Kurs (mit einer Trainerin) € 420,- pro Gruppe (max. 24 Kinder mit 2 Trainerinnen)</p> <p>Dauer: 2 x 2 Stunden á 50 Minuten</p> <p>TrainerIn: Frauen und Männer</p> <p>Zusatzinfo: Mädchen und Buben werden getrennt! Buben, die älter als 10 Jahre sind werden von Männern unterrichtet. Selbstverteidigung: Abwehr- und Befreiungsgriffe; Rollenspiele zum Thema: sexuelle Belästigung, Selbstbewusstseinstaining; Aufklärung: Rechte des Kindes</p>

**Austria Krav Maga Association**

Kontaktperson: Irmengard Hanzal

Tel. 0664/532 18 54

office@sami.at8-18 Jahre: www.kinderselbstverteidigung.atab 18 Jahre: www.kravmaga-austria.at**Trainingsort:**

21., Frömmgasse 31

Technik:

Verschiedene Selbstverteidigungstechniken, die rasch erlernt werden können; psychologische Schulung (Durchspielen verschiedenster Szenarien), Präventions- und Deeskalationsstrategien.

Alter: Ab 8 Jahre, nach Alter gestaffelt**Dauer:** Tages-, Wochenend- und Semester-Kurse**Kosten:** Kinder/Jugendliche 1 x im Monat € 26,-

Erwachsene 1 Monat € 75,-

TrainerIn: Lizenzierte AKMA Jugend- und Kids Krav Maga InstruktorInnen (Männer und Frauen)**Trainingshäufigkeit:**

Kinder und Jugendliche 1-2 x in der Woche

Erwachsene (ab 18 Jahre) fortlaufende Trainings täglich

Zusatzinfo:

Kurse für Schulen; Einstieg jederzeit möglich

KI-DO-Selbstschutz & Selbstverteidigung für Jung & Alt**Psychologisches & körperliches Straßenkampfsystem zur effektiven Notwehr**

Kontaktperson: Harald Janisch

Tel. 0664/141 24 30

info@kido.atwww.kido.at**Trainingsort:**

Turnsaal der Raika

3., Ditscheingasse 3

Technik:

KI-DO ist ein von Harald Janisch entwickeltes psychologisches & körperliches Selbstschutzsystem. Ein Straßenkampfsystem, wo alle notwendigen Techniken für die ganzheitliche Notwehr zur Anwendung kommen: Fuß- und Handtechniken, Hebel & Wurftechniken und Rollen & Bodenkampf gegen Vergewaltigungspositionen. Es wird auf Schmerzkompetenztraining Wert gelegt, da der Abbau von Angst für die Notsituation unabdingbar ist. Die Techniken des KI-DO's gehen auf Nahkampftechniken der Armee zurück und basieren auf den kreisförmigen Bewegungen von WON HWA DO.

Dauer: 2 Einheiten wöchentlich à 90 min / Schulsemester**Alter:** Ab 13 Jahre**Kosten:** 1 Trainingstag pro Semester € 170,-

2 Trainingstage pro Semester € 290,-

TrainerIn: Ki-Do Kurse leitet Harald Janisch**Trainingshäufigkeit:**

2 x in der Woche

Zusatzinfo:

Anfrage in Schulen und Jugendzentren: Psychologisch aufbereitete Selbstschutzkurse gegen Gewalt und sexuellen Missbrauch.

**PMG = Sentak-Institut für Kampf- und
Bewegungskunst aus Westsumatra**

Kontaktperson für Jugendliche: Pendekar Puti
Tel. 0650/838 84 48

pendekar.puti@pandeka.com

Kontaktperson für Erwachsene:

Großmeister Pandeka Mihar

Tel. 0699/103 783 19

pandekamihar@yahoo.de

www.pandeka.com

Trainingsort:

15., Wurmsergasse 43/1-2

Technik:

PMG=Sentak ist eine traditionelle Kunst der Selbstverteidigung, die aus dem Beobachten der Tier und Pflanzenwelt West-Sumatras entwickelt wurde. Kennzeichnend ist das Wechselspiel zwischen schnellen, schnappartigen und langsam, harmonisch fließenden Abwehr und Angriffstechniken, die aus natürlichen Reflexen entwickelt wurden. PMG=Sentak wurde seit vielen Jahrhunderten im Kreise der Familie weitergegeben.

Alter: Auf Anfrage

Dauer: Regelmäßig

Kosten: Jugendliche 3 Monate € 150,-
Erwachsene 2 Monate € 195,-
Ermäßigung für Schülerinnen und StudentInnen € 175,-

TrainerIn: Jugendliche: Pendekar Puti
Erwachsene: Großmeister Pandeka Mihar

Trainingshäufigkeit:

Jugendliche 1 x in der Woche; (1 Einheit á 90 min)

Erwachsene 2 x in der Woche (1 Einheit á 120 min)

Zusatzinfo:

Einstieg jederzeit möglich

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

www.jugendinfowien.at

<http://foren.wienXtra.at>

Mo, Di, Mi 14:00-19:00

Do, Fr, Sa 13:00-18:00

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.



Stand: 06.09.11/LS