



*Wege zu den Quellen der Energie*

**Ki-Do**

# Selbstverteidigung für Frauen



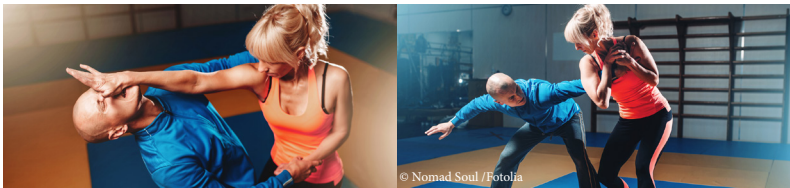
***In jeder Frau steckt  
die Kraft der Tigerin.***

© John Sommer/istockfoto

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

## Selbstverteidigung für Frauen

ist ein ganzheitliches Selbstschutzprogramm, wo FRAU die körpereigenen Waffen kennen und anwenden lernt. FRAU wird psychologisch geschult, mit Gefahren, sexuellen Nötigungen und Übergriffen richtig umzugehen. FRAU lernt sich zu behaupten und IHR Recht auf Selbstschutz und Selbstbestimmung einzufordern. Auch gut geeignet für Mütter mit Töchtern ab 12 Jahren!



### **FRAU trainiert:**

#### **1. SCHUTZZONE ERRICHTEN:**

Geistes- und Körperhaltung

#### **2. SCHUTZZONE BEWACHEN:**

Abwehrhaltung, „Wortangriff“

#### **3.- SCHUTZZONE VERTEIDIGEN:**

Richtiges strategisches Handeln: nonverbal;  
Verbalattacke; Kampfhaltung; Anwendung erlernter  
Ki-Do-Techniken

**Dieser Kurs zielt auf den „Straßenkampf“ ab, verwendet daher bewusst eine Kampfrhetorik und zeigt brutale Techniken zur Notwehr.**

Dieser Kurs sollte im Jahr 2x absolviert werden, um den erwünschten Erfolg zu erzielen!

### **Anmeldung und Informationen:**

**Mag. Haris Harald G. JANISCH**

Sportwissenschaftler und Dipl. Lebens- und Sozialberater:  
**0664/14 12 430** oder **info@kido.at** oder **www.kido.at**

**Termin:** Samstag, 7. April 2018, 10 Uhr - 17 Uhr

**Ort:** Ki-Do-Zentrum in der Zieglergasse 46 in 1070 Wien

**Kosten:** 70,- Euro inklusive Materialkosten