info377

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

universität wien

INFORMATIONSBLATT FOLGE 377

SELBSTVERTEIDIGUNG

Als Selbstverteidigung wird die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen auf die seelische oder körperliche Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet.

Gewalt und Angst vor Gewalt sind leider Bestandteile unseres Alltags geworden.

In diesem Selbstverteidigungskurs wird speziell auf die notwendigen Bedürfnisse wie Selbstschutz, Gefahrenerkennung und Gefahrenvermeidung eingegangen.
Durch die Förderung des Selbstvertrauens und die Angsterkennung die richtigen Maßnahmen für ein selbstbewusstes Auftreten setzen. Damit wird das Risiko,
Opfer einer Gewalttat zu werden, reduziert.

Neben den Präventivmaßnahmen und der Förderung des Selbstvertrauens werden leicht erlernbare und effektive Kampftechniken aus unterschiedlichen Kampfstilen geschult.

Weitere Themen:
*Einsatz von Alltagsgegenstände als Selbstverteidigungsinstrumente
*Zielorientiertes Verteidigen
*Rollenspiele
*Angriffssimulation in der Dunkelheit
*in der Parkgarage
*Übergriffe am Arbeitsplatz
*Notwehrgesetz: Notwehr und Notwehrüberschreitung

Zu meiner Person

Martina Nikolic

Ausbildung

	SVS Schwechat: Leichtathletik

02/2007	Trainings-Camp Thaiboxen in Phuket - Thailand
10/2007	Staatl. geprüfter Lehrwart für Kickboxen (Bundessportakademie Wien)
02/2008	Trainings-Camp Thaiboxen in Koh Samui - Thailand
11/2008	Basic Instructor f. Kickboxen (ÖBFK Austria)
12/2008	Erste Hilfe Kurs 16h (ÖRK 1030 Wien)
02/2009	Trainings-Camp Thaiboxen in Koh Tao – Thailand
05-08/2009	Österreichische Trainerausbildung der Bundessportakademie Wien Trainergrundkurs zum staatl. geprüften Kickboxtrainer
2004 bis 2010	Trainerin im KSC Dimos – MAXX Sport Center Wien 21 (Selbstverteidigung f. Kinder und Frauen, Wettkampfcoaching, Konditions- und Techniktraining)
Seit 2010	Trainerin im Fox Gym Verein f. thailändische Kampfkunst - 1150 Wien Thaiboxen und Wettkampfvorbereitung
Seit 2012	Trainerin im Universitätssportinstitut – Auf der Schmelz 1150 Wien Thaiboxen und Selbstverteidigung