

SELBSTSCHUTZAKADEMIE KAZOKU

Selbstverteidigung bezieht sich auf die Fähigkeit, sich selbst vor physischen, emotionalen oder verbalen Angriffen zu schützen.

Es gibt verschiedene Techniken und Methoden der Selbstverteidigung, die von Kampfkunstarten, wie **Kazoku Ryu** oder traditionellen Kampfsport, bis hin zu speziellen Selbstverteidigungskursen und -programmen reichen.

Zu den grundlegenden Fähigkeiten der Selbstverteidigung gehören die Fähigkeit, Gefahrensituationen zu erkennen, Selbstvertrauen und Selbstbeherrschung zu bewahren und effektive Techniken zur Abwehr von Angriffen anzuwenden. Die jahrzehntelange Erfahrung und der laufende Austausch unserer Trainer mit Einsatztrainern der Polizei, sind die Grundsteine der **Kazoku Ryu** Selbstverteidigung und beinhaltet die Vermeidung von potenziell gefährlichen Situationen und die Fähigkeit, im Notfall schnell und angemessen zu reagieren. Menschen können von einer professionellen Ausbildung in Selbstverteidigung profitieren, um sich sicherer und selbstbewusster zu fühlen und im Ernstfall besser auf eine Bedrohung reagieren zu können.



Unser Trainerteam

„Selbstschutz“ bezieht sich auf das Ergreifen von Maßnahmen, um sich und andere vor Schaden oder Gefahr zu schützen.

Im Zusammenhang mit der persönlichen Sicherheit kann der Selbstschutz eine Vielzahl von Praktiken beinhalten, wie z. B. das Erlernen von Selbstverteidigungstechniken, das Tragen von Pfefferspray, Taschenalarm oder anderen Abwehrmitteln (zB. Kubotan*), die Wahrnehmung der eigenen Umgebung und das Vermeiden gefährlicher Situationen.

In Summe umfasst „Selbstschutz“ eine breite Palette von Praktiken und Strategien, die darauf abzielen, sich und andere vor Schaden oder Gefahren zu schützen, sei es in einem physischen oder nicht-physischen Kontext. Komm vorbei und erlerne Dich und andere zu schützen!



Fotos: © Angelika Friedrich | Kazoku

Training: Di. u. Do. 19:00h - 20:30h
Urbanialsiedlung 19, 7111 Parndorf



Hier sind einige **Tipps**, die helfen können:

> Sei aufmerksam: Achte auf Deine Umgebung und halte Ausschau nach potenziellen Gefahrenquellen, wie unebene Gehwege, dunkle Ecken oder verdächtige Personen.

> Vermeide gefährliche Situationen: Gegenden, die bekanntermaßen unsicher sind, besonders zu späten Stunden.

> Vertraue Deinem Instinkt: Wenn etwas nicht stimmt oder Dir unangenehm vorkommt, höre auf Dein Bauchgefühl und verlass die Situation.

> Nutze Hilfsmittel: Handy, Taschensalarm oder effektive Selbstverteidigungswaffen (zB. **Kubotan***), um schnell Hilfe zu rufen, eine Situation zu dokumentieren oder sich und andere zu schützen!



Pfefferspray und Taschenalarm

> Bitte um Hilfe: Scheue nicht, um Hilfe zu bitten und rufe - oder ersuche um Alarmierung - die Polizei, Sicherheitskräfte oder andere Personen zur Unterstützung.

Es ist wichtig, sich bewusst zu sein, dass kein Ort oder keine Situation vollständig sicher ist.

* KUBOTAN



Ein **Kubotan** ist eine kleine Schlüsselbundwaffe zur Selbstverteidigung, die normalerweise etwa 14cm lang ist und aus Metall, Kunststoff oder Holz besteht. Es wurde in den 1960er Jahren von Takayuki Kubota, einem Kampfkünstler aus Japan, entwickelt. Er ist so konzipiert, dass er von Menschen aller Größen und Stärken leicht und effektiv verwendet werden kann.

Auch wir trainieren mit dem Kubotan! Komm vorbei und überzeuge Dich von diesem unscheinbaren, aber extrem effektiven Selbstverteidigungswerkzeug!

T: 0676/322 80 85

M: mail@kazoku.at

S: www.kazoku.at