

# Women Self Defense

## Selbstverteidigungskurs in St. Radegund

**S**elbstverteidigung beginnt schon vor einem Übergriff. Erstes Ziel in der Selbstverteidigung muss es sein, gar nicht erst in eine gefährliche Situation zu kommen. Wie man sich jedoch im Fall des Falles richtig verhält und sich – wenn notwendig, verteidigen kann – das waren die Themen des Women-Self-Defense-Kurses in St. Radegund. Markus und Thomas Seme, Trainer des Vereines „KravMaga Graz“ übten mit den Teilnehmerinnen sowohl ein selbstbewusstes Auftreten als auch das Setzen von klaren Grenzen. Wei-



ters wurden effiziente und praxistaugliche Taktiken und Techniken der Selbstverteidigung erlernt, welche unter verschiedensten Bedingungen angewendet werden können.

KravMaga ist das am meisten angewandte und effektivste Selbstverteidigungssystem der Welt und findet sich neben der zivilen Anwendung auch im militärischen und exekutiven Bereich in vielen Ländern wieder.

Die Teilnehmerinnen waren begeistert. Leider wurde die Mindestteilnehmerinnenzahl nicht erreicht, weshalb das dritte

Modul nicht abgehalten werden konnte. Vielleicht gibt es im Herbst einen weiteren Kurs, zu dem sich hoffentlich viele Frauen anmelden und bei dem dann das dritte

Unter fachkundiger Anleitung wurden beim Selbstverteidigungskurs die effektivsten Techniken trainiert.



Gemeinderätin  
Mag. Maria Maunz-Ranacher

Modul auch von den jetzigen Teilnehmerinnen nachgeholt werden kann.

Da „KravMaga Graz“ den Kurs unentgeltlich abgehalten hat und die Gemeinde St. Radegund den Turnsaal der Volksschule zur Verfügung stellte, konnte der Kursbeitrag von 10 Euro (für zwei Module) zur Gänze an „Steirer helfen Steirern“ gespendet werden.

Auch wenn mir am Tag nach den beiden Trainings viele Muskeln wehtaten, bin ich sehr froh über die Tipps und Techniken, die wir erlernt haben. Ein herzliches Dankeschön an unsere beiden Trainer, die ihr Wissen auf abwechslungsreiche und professionelle Art und Weise an uns weitergegeben haben.

Informationen zu „KravMaga Graz“ gibt es unter [www.kravmagagraz.at](http://www.kravmagagraz.at).

Ich wünsche Ihnen allen einen schönen Sommer!

*Ihre Gemeinderätin*  
**Maria Maunz-Ranacher**