



JIU JITSU in der SPORTUNION LEOPOLDAU



Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

Selbstverteidigung und Eigenschutz ist ein wichtiges Thema. Gerade Frauen und Mädchen werden aufgrund ihrer oft schwächeren Physis belästigt, bedroht, überfallen oder sogar vergewaltigt. Es kann zu jeder Tageszeit, am Arbeitsplatz, auf der Straße, in der Schule oder im privaten Umfeld passieren. Um Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und im Ernstfall bestmöglich reagieren zu können, sollten Sie auf solche Situationen vorbereitet sein.

! Täter suchen Opfer keine Gegner !

Lernen Sie bei uns einfache und wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung.

Zielsetzung des Basiskurses:

- Gefahren erkennen, einschätzen, und wo möglich vermeiden
- Sichere Orte
- „Nein“- zur richtigen Zeit
- Richtig Schreien lernen
- Distanzschwellen erfahren
- Selbstbehauptung durch Körpersprache
- Basics der Befreiungsmöglichkeiten bei verschiedenen Festhaltearten
- Kennenlernen einiger Schmerzpunkte

Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Hier die Details zum Selbstverteidigungskurs

Wann: 5 Trainingseinheiten

Samstag den 28.04.18 von 9:30- 11:00

Samstag den 05.05.18 von 9:30- 11:00

Samstag den 19.05.18 von 9:30- 11:00

Samstag den 26.05.18 von 9:30- 11:00

Samstag den 09.06.18 von 9:30- 11:00

Kursort:

Turnhalle der VS/NMS, Adolf Loos Gasse 2, 1210 Wien

Kursgebühr:

Mädchen und Frauen 49 Euro

Mutter – Tochter Ermäßigung 85 Euro

Referent:

Harald Kloiber staatlich geprüfter Lehrwart
2. Dan Jiu Jitsu

1. Dan Judo

Martin Pecha 2. Dan Jiu Jitsu

Anmeldung bis spätestens am 20.04.2018 unter:

jiu-jitsu@sportunion-leopoldau.at

Martin: Tel: 0664 8011731847

