



Sicherheits- und Selbstverteidigungstraining für Mädchen / Frauen

Inhalte:



Erkennen von Konfliktsituationen
Opfer – Täterrolle / Verbales - Nonverbales Verhalten
Eskalation / Deeskalation
Sicheres Auftreten und gesundes Selbstbewusstsein
Distanzgefühl, Grenzüberschreitung und Aufzeigen von Grenzen
Erlernen taktischer Verhaltensmuster
Abwehr- und Befreiungstechniken gegen unterschiedlichste Angriffe
Basisgrundlagen zur Nothilfe / Notwehrrecht

Wann: **Freitag 12. Juni 2015, ab 17:30 Uhr bis 20:20 Uhr – 3 Einheiten a 50 min**
Samstag 13. Juni 2015, ab 10:00 Uhr bis 15:30 Uhr – 5 Einheiten a 50 min
Sonntag 14. Juni 2015, ab 10:00 Uhr bis 14:30 Uhr – 4 Einheiten a 50 min

Wo: Turnsaal / Medienraum NMS Karl Morre, Karl Morre Str. 58, 8020 Graz Eggenberg

Ausrüstung: Trainingsbekleidung mit langer Hose und T-Shirt, Turnschuhe

Kursbeitrag: €67,50 pro Teilnehmerin (Anmeldung bis 5. Juni, Überweisung bis 8. Juni)
€90,00 pro Teilnehmerin (Anmeldung nach 5. Juni, Überweisung nach 8. Juni)

Mindest- Maximalteilnehmerzahl: 6 / 16

Kontakt: Anton Wolfand

Veranstalter: JJSG, Anton Wolfand, Jiu Jitsu Trainer, 2. Dan Jiu Jitsu
Telefon: **+43 664 5226662** / Mail: office@jjsq.at / Internet: www.jjsq.at

Trainer: Günter Grill, Jiu Jitsu Trainer, 4. Dan Jiu Jitsu

Die Teilnahme ist ab dem 14. Lebensjahr möglich!

Dieser 10 stündige Workshop vermittelt und trainiert Selbstverteidigungs- Szenarien für Frauen/Mädchen.

Ziel ist es, durch Nutzung geistiger und körperlicher Fähigkeiten, gewalttätige Situationen zu vermeiden, sich gegen Angriffe zu verteidigen und belastenden Situationen zu widerstehen. Dieses Sicherheits- und Selbstverteidigungstraining eignet sich für Frauen jeden Alters. Es ermöglicht und hilft angemessen auf Gewalt zu reagieren. Effektive Techniken können unabhängig von Kraft, Körpergröße und Trainingszustand einfach und leicht erlernt werden. Vorkenntnisse sind hilfreich, sind jedoch nicht notwendig.

Anmeldung bis 5. Juni per Mail: office@jjsq.at
Telefonisch: **+43 664 522 6662**

Info zu **Jiu Jitsu Seishin Graz** unter: www.jjsq.at

JJSG-ZVR.: 952996666

SPARDA Bank, BLZ: 46660, Konto Nr.: 72770, Verfügurname: JIU JITSU-SEISHIN GRAZ
IBAN: AT43466600000072770 / BIC/SWIFT-Code: SVIEAT21