



Goshin Jitsu Wien

„fit & fight“- Power-SV fortlaufendes SV-Training für Frauen und Mädchen



Ziel des Kurses ist Fitness durch Bewegung (Power), und das Erlernen sich verteidigen zu können (SV-Selbstverteidigung).

Aufgrund des Konzeptes ist das "fit & fight Training " für NEUEINSTEIGERINNEN und Frauen, die unter Umständen schon einmal an einem der üblichen Selbstverteidigungskurse teilgenommen haben geeignet. Wer Neues lernen oder auf dem bereits Bekannten aufbauen möchte, ist bei Fit & Fight Power SV genau richtig.

Die Vorteile, dass dieses Training regelmäßig erfolgt liegen auf der Hand.

Durch ständiges Wiederholen von Techniken, können diese nicht vergessen werden, und sind sie somit auch in Stresssituationen abrufbar.

Die Trainingszeiten erscheinen eigenartig, sind aber tatsächlich Teil des Konzeptes. Sie sind auf berufstätige Frauen abgestimmt, die sich nicht jede Woche Zeit für ein reguläres Training nehmen können und bereit sind sich zumindest 2mal im Monat ein Workout zu gönnen.

Die Trainingseinheiten finden in jeder **geraden** Woche jeweils mittwochs in der Zeit von 19:00 – 20:30 Uhr statt. Die Trainingstage im nächsten Semester sind am:

21. Februar 2017	07. März 2017	21. März 2017
04. April 2017	18. April 2017	
02. Mai 2017	16. Mai 2017	30. Mai 2017
13. Juni 2017	27. Juni 2017	

Zielgruppe sind alle jugendlichen und erwachsene Frauen (besonders augenblickliche Sportmuffel), die Spaß an der Bewegung erleben und zusätzlich Nützliches erlernen wollen.

Kursinhalt: Verbale und körperliche Abgrenzung, Befreiungstechniken, Befreiungsschläge und -tritte, Blocktechniken, Fluchtübungen, sicheres Fallen; Konditionsaufbau; Koordinationstraining; ... eben „Power-SV“

Kurskosten: € 60,-- / Semester (alle Termine)

Kursort: Turnsaal der Volksschule in 1220 Wien, Markomannenstraße 9

Anmeldung per Mail an: goshinjitsu@aon.at
oder per Telefon: 06991-0123566

www.askoe-wien.at



Goshin Jitsu Wien
(ZVR-Zl.: 092627984)
<http://www.goshin-jitsu-wien.at>

