



Goshin Jitsu Wien

**S.O.S – Sicherheitsorientiertes Seniorentaining
fortlaufendes SV-Training für Frauen und Männer (50+)**



Auch Menschen in der Mitte ihres Lebens, im „Golden Age“, können in bedrohliche Situationen kommen. Schnelles Flüchten ist aufgrund der konditionellen Fähigkeiten vielleicht unrealistisch, zur Deeskalation fehlen unter Umständen die unmissverständliche Körpersprache bzw. die richtigen Worte. Um sich in einer solchen Situation bestmöglich verteidigen zu können, werden die mentale Einstellung und leicht umsetzbare Techniken benötigt.

Im „S.O.S“ wird geübt, wie man seine Chancen erhöhen kann, solchen Konfrontationen mit minimalem Schaden zu entgehen.

Das „S.O.S“ soll dazu beitragen, Handlungsunfähigkeit zu vermeiden und sich adäquate Verhaltensmuster anzulernen.

In rechtskonformer Art werden die notwendige Abgrenzung, taktische Überlegungen, Befreiungstechniken und Befreiungsschläge trainiert.

Hand in Hand ist damit eine Steigerung der Schnelligkeit, der Kraft und der Ausdauer verbunden. Eine Verbesserung der Reaktionen, des Gleichgewichtes und der Beweglichkeit ist ein weiterer Vorteil.

Unter Berücksichtigung der persönlichen Bedürfnisse, eventueller Bewegungseinschränkungen usw. werden unsere Trainingseinheiten den individuellen Erfordernissen angepasst.

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

14. Februar 2017	28. Februar 2017	14. März 2017
11. April 2017	25. April 2017	
09. Mai 2017	23. Mai 2017	
06. Juni 2017	20. Juni 2017	

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>

