



# Goshin Jitsu Wien

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



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 Neueinsteiger und Personen, 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 Personen 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:

05. <b>September</b> 2018	19. <b>September</b> 2018	
03. <b>Oktober</b> 2018	17. <b>Oktober</b> 2018	31. <b>Oktober</b> 2018
14. <b>November</b> 2018	28. <b>November</b> 2018	
12. <b>Dezember</b> 2018		
09. <b>Jänner</b> 2019	23. <b>Jänner</b> 2019	

Zielgruppe sind alle jugendlichen und erwachsene Personen (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](mailto:goshinjitsu@aon.at)  
oder per Telefon: 06991-0123566

[www.askoe-wien.at](http://www.askoe-wien.at)



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

