



# BANZAI

Jiu Jitsu · Kampfkunst seit 1976



**Jiu Jitsu Club Banzai**

Email: [office@banzai.at](mailto:office@banzai.at)

**Sportunion Wien 9 – Sektion Jiu Jitsu**

Email: [bernhard.kovacs@at.bosch.com](mailto:bernhard.kovacs@at.bosch.com)

Wien, am 22. Jänner 2016

## **Betreff: Jiu Jitsu Shimboku (Freundschaft) Training**

Der Jiu Jitsu Club Banzai und die Sportunion Wien 9 – Sektion Jiu Jitsu laden euch recht herzlich zu einem Trainingsnachmittag ein. Ziel ist es miteinander Techniken kennenzulernen, seine eigenen Techniken zu perfektionieren, seine Sichtweisen bei verschiedenen Technikabläufen zu erweitern, auf neuen Trainingspartner einzugehen und ganz wichtig und das steht auch im Vordergrund: Viel Spaß beim Erarbeiten der Techniken zu haben.

**Datum:** Samstag, 20. Februar 2016

**Zeit:** 14:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:** Volksschule Pernerstorfergasse, A-1100 Wien, Pernerstorfergasse 43

**Kosten:** € 5,- (Unkostenbeitrag für die Halle und die Trainer) – Den Betrag bitte genau mitnehmen. Wer sich das Training in den JJVÖ Pass eintragen lassen will, muss auch den Pass mitnehmen.

**Trainer:** Franz Knafl, 9. Dan  
**Thema:** Shime Waza (Würgetechniken)

**Trainer:** Christian Demmel, 3. Dan  
**Thema:** Abwehrfolge im Dreierkontakt

Dieses Training ist Verbands- und Vereinsoffen! Jeder Teilnehmer unabhängig seiner Graduierung und der sich weiterbilden möchte, ist herzlich willkommen.

Aus organisatorischen Gründen, bitten wir bei Interesse um Anmeldung per E-Mail (Name, Verein, Graduierung) entweder an [bernhard.kovacs@at.bosch.com](mailto:bernhard.kovacs@at.bosch.com) oder an [office@banzai.at](mailto:office@banzai.at).

Mit sportlichen Grüßen

Willi Erber sen., 6. Dan Jiu Jitsu

Bernhard Kovacs, 7. Dan Jiu Jitsu

MITGLIED IM JJVÖ

