



JJVÖ
オーストリア柔術連盟
Jiu-Jitsu Verband Österreich
Jiu-Jitsu Federation Austria

PRESIDENT: Michael TAKÁCS, BA, MSc
tel: +43 664 445 61 61
e-mail: michael.takacs@jjvoe.at

TREASURER: Alexandra VOSTA-GEYER
tel: +43 664 240 24 28
e-mail: sandra.vosta@jjvoe.at

An die Trainer/Hilfstrainer des JJVÖ

**Betreff: Grundkompetenz der Selbstverteidigung
(für Frauenkurse)**

Wien, am 04.02.2016

Liebe Kolleginnen, Liebe Kollegen!

Aufgrund enormer Nachfragen an Selbstverteidigungskursen für Frauen möchten wir als Verband den Vereinen ein sogenanntes „Rüstzeug“ für die Abhaltung von Selbstverteidigungskursen kostenlos zur Verfügung stellen. In diesem Workshop werden aktuelle Erkenntnisse zu dieser Thematik aus dem Bundesministerium für Inneres (Kriminalstatistik, Tatorte etc.) als auch aus der Selbstverteidigung für Frauen vermittelt. Der JJVÖ übernimmt die Kosten dieses Workshops. Ein gültiger Mitgliedsausweis des JJVÖ mit eingeklebter Jahresmarke 2015 und ein Mindestalter von 18 Jahre ist Grundvoraussetzung zur Teilnahme. Der Workshop wird von Ferry Kainz und Willi Erber Jr geleitet.

Der Kurs findet ab 10 bis max. 25 Teilnehmer statt. Anmeldungen per sofort an ferry.kainz@jjvoe.at.
Anmeldeschluss: Sonntag 14.02. 2016 bis 22.00 Uhr

Datum: Sonntag, 21.02.2016
Uhrzeit: 09:00 bis 13:30 Uhr
Ort: Wien 22., Hannah-Arendt-Platz 8 (Schule)
Kosten: trägt der JJVÖ

Inhalte: Marketing (Preise, Werbung Internet); PowerPoint (Vortrag erklären, eigene Umsetzung, Benützungsvereinbarung); Voraussetzungen (Materialkunde Schutzausrüstung, Preise, Platzbedarf, Equipment); Stundenaufbau (Spezielles Aufwärmen, Stundenbild); Schlagtechniken (Erklärung, Üben der Schlagtechniken mit Hilfsmitteln); Grifftechniken (Erklärung, Üben der Grifftechniken); Stress-Training (mit und ohne Schutzanzug);

Die Teilnehmer benötigen Hallenschuhe mit abriebfester Sohle (Non Marked) T-Shirt und Sporthose. GI nicht zwingend notwendig. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Mit sportlichen Grüßen

Der Vorstand