

## Zum Trainer

### Name:

Patrick, 30

### Kampfkunst:

Jiu Jitsu

### **Werdegang:**

Seit 1998 betreibe ich aktiv Jiu Jitsu. Im Jahr 2008 habe ich meine Trainerlizenz C im Breiten-sport bei der europäischen Sportakademie (ESAB) erworben und bin seitdem als Trainer un-ter anderem im Bereich Jiu Jitsu tätig. Im selben Jahr haben wir im Sportverein Wustermark e.V. den ersten Selbstverteidigungskurs für unsere Mitglieder organisiert. Seit 2016 bin ich lizen-sierter Kursleiter des deutschen Ju-Jutsu Ver-bandes (DJJV) im Bereich der Frauenselbstver-teidigung und führe die Kurse eigenständig durch.

### Internet:

<http://www.sportverein-wustermark.de/trainingsbereiche/frauen-selbstverteidigung/>

## Kontakt SV Wustermark e.V.

Vorstand SV Wustermark e. V.  
Rosemarie Bokowski  
Kirchstraße 2b  
14641 Wustermark

## Trainingshalle:

Wustermarker Grundschule  
Mühlenweg 8  
14641 Wustermark



Der Eingang zur Sporthalle befindet sich auf dem Park-platz. Die vorhandenen Parkflächen dürfen von den Teil-nehmern kostenfrei genutzt werden

# Selbstverteidigungskurs für Frauen

Der zehnstündige Selbstverteidigungskurs ist für Frauen von 18 - 59 Jahren\*.

Getreu dem Motto:

# Selbstbewusst & Sicher!

# Ich kann mich verteidigen!

## Lehrinhalte

- Rechtliche Grundlagen des Notwehrrechtes
- Erste Hilfe und Nothilfe
- Prävention
- Selbstbehauptung
- Selbstvertrauen
- Schmerzpunkte
- Angriffssituationen
- Schlagtechniken
- Abwehrtechniken

Dieser Kurs bietet eine Mischung aus theoretischen und praktischen Elementen. Der praktische Teil ist so konzipiert, dass die individuellen körperlichen Voraussetzungen berücksichtigt werden können.

Die Abwehrtechniken folgen einem effektiven und leicht zu erlernendem Prinzip, welches auf die jeweiligen Teilnehmerinnen individuell angepasst werden kann.

Es bietet sich an, bequeme Sportkleidung während des Kurses zu tragen.

## Anmeldung

**Anmeldeschluss ist der 30.09.2018**

**Anmeldung unter:**

E-Mail\*:

frauen-sv-kurs@sportverein-wustermark.de

Facebook:

Sportverein Wustermark

Nach einer persönlichen oder schriftlichen verbindlichen Anmeldung erhält jede Teilnehmerin eine schriftliche Anmeldebestätigung. Anschließend muss der Lehrgangsbeitrag in Höhe von 50,00 Euro auf das im Flyer genannte Konto mit dem vollständigen Vor- und Nachnamen sowie dem Zusatz „SV-Kurs Frauen“ überwiesen werden.

Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von **6 Personen** statt. Falls sich weniger anmelden, entfällt der Kurs und bezahlte Gebühren werden zurückerstattet.

## Rahmenbedingungen

Veranstaltungsort:

Sporthalle an der Grundschule  
Otto Lilienthal in Wustermark

Trainingstage und -zeiten\*:

27.10.18 von 11:00 bis 13:00 Uhr  
03.11.18 von 11:00 bis 13:00 Uhr  
10.11.18 von 11:00 bis 13:00 Uhr  
17.11.18 von 11:00 bis 13:00 Uhr  
24.11.18 von 11:00 bis 13:00 Uhr

**Lehrgangsbeitrag: 50,00 Euro**

**Kontoverbindung:**

SV WUSTERMARK E.V.

DE22 1605 0000 3815 0022 05

WELADED1PMB

Mittelbrandenburgische Sparkasse

\*Änderungen und individuelle Absprachen sind grundsätzlich möglich. Anfrage zu weiteren Kursen oder individualisierten Absprachen bitte per E-Mail senden.