

Zum Trainer

Name:

Patrick Müller, 29

Kampfkunst:

Jiu Jitsu

Gradierung:

1. Kyu

Werdegang:

Seit 1998 betreibe ich aktiv Jiu Jitsu. Im Jahr 2008 habe ich meine Trainerlizenz C im Breitensport bei der europäischen Sportakademie (ESAB) erworben und bin seit dem als Trainer im Bereich Jiu Jitsu tätig. Seit 2016 bin ich lizenziertes Kursleiter des deutschen Ju-Jutsu Verbandes (DJJV) im Bereich der Frauenselbstverteidigung.

Internet:

www.sportverein-wustermark.de

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 Parkplatz. Die vorhandenen Parkflächen dürfen von den Teilnehmern kostenfrei genutzt werden

Selbstverteidigungskurs für Frauen

Der zehnstündige Selbstverteidigungskurs ist für Mädchen/Frauen ab 14 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 30.12.2017

Anmeldung bei Patrick Müller 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:

06.01.18 von 11 00 bis 13:00 Uhr
13.01.18 von 11 00 bis 13:00 Uhr
20.01.18 von 11 00 bis 13:00 Uhr
27.01.18 von 11 00 bis 13:00 Uhr
03.02.18 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