

*Trainingsort des Vereins:*

5., Bezirk, Volksschule  
Am Hundsturm (im Turnsaal der Schule)



*Standorte der Kurse:*

In verschiedenen Bezirken u.a.  
2., 5., 12. und 22. Bezirk sowie auf Anfrage.

## KONTAKTDETAILS

**FRAUENKAMPFSPORTVEREIN  
GOSHINDO WOMEN DEFENCE  
VIENNA**

**INFO@GWD.AT**

Vereinssitz Wien  
ZVR-Zahl 149738093

*Weitere Details siehe Homepage:*

**WWW.GWD.AT**



**GOSHINDO WOMEN DEFENCE VIENNA**

## FRAUEN- SELBSTVERTEIDIGUNGS- KURSE



*Stärke ist nicht eine Frage der Größe und  
Mut ist die beste Verteidigung!*

(Trieb) Täter suchen immer „leichte Opfer“ und rechnen nicht damit, dass man sich wehrt. Die meisten Frauen sind es nicht gewöhnt, Gewalt aktiv zu begegnen. Es ist jedoch wichtig dem Gegenüber klar und unmissverständlich anzuzeigen (verbal, Körpersprache), wenn man etwas nicht will.

Hierbei ist das Erlernen von Selbstverteidigungsgriffen und Schlagtechniken im Rahmen speziell auf Frauen und Mädchen ausgerichteter Kurse von großem Nutzen. In diesen Kursen wird versucht, Blockaden aufzuheben um in einer Notwehrsituation richtig und entschlossen handeln zu können. Es wird vermittelt, dass man etwas tun „muss“ und „kann“. Durch das regelmäßige Üben taktischer Verteidigungsmanöver wächst auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zur Selbstverteidigung. Damit steigt das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen – ein wesentlicher erster Schritt, gar nicht erst Opfer zu werden.

## KAMPFSPORT JIU JITSU – GOSHINDO UND SELBSTVERTEIDIGUNG

*Wer sind wir?*

Wir sind ein Verein – keine Kampfsportschule. Spaß am Training ist uns genauso wichtig wie das hohe fachliche Niveau der Vortragenden. Neben kampfsportspezifischem Wissen verfügen diese über staatliche Trainer- oder Lehrwartausbildungen.



*Was trainieren wir?*

Wir trainieren Jiu-Jitsu, Goshindo und Selbstverteidigung. Jiu-Jitsu heißt die sanfte Kunst der Selbstverteidigung und ist deshalb auch für Frauen sehr gut geeignet. Es enthält Elemente aus Judo, Karate aber auch anderen Kampfsportarten. Goshindo ist eine Stilrichtung von Jiu-Jitsu und hat seinen Ursprung in Frankreich.

女性  
護身  
術  
会



## INFORMATIONEN TRAININGSTAGE

### KAMPFSPORT JIU JITSU – GOSHINDO UND SELBSTVERTEIDIGUNG

Montag und Mittwoch:

Jiu-Jitsu / Goshindo für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Dienstag und Mittwoch:

Selbstverteidigung für Fortgeschrittene

Genauere Zeiten findest Du auf unserer Homepage

**WWW.GWD.AT**

### SELBSTVERTEIDIGUNGSKURSE ANFÄNGERINNEN

Kursdauer:

10 Wochen (1x wöchentlich)

Dauer einer Kurseinheit:

1,5 Stunden

Kurse finden 2x jährlich statt (Frühjahr/Herbst)