



21.09.25

Frauen*

Vernetzungs- lehrgang

Gilt als Perfektionstraining



Sonntag, 21. September 2025
10:00 – 16:00 Uhr

Turnsaal der Volksschule Pressbaum
Hauptstraße 77
3021 Pressbaum





JJVÖ

オーストリア柔術連盟

Jiu-Jitsu Verband Österreich

Jiu-Jitsu Federation Austria



Das JJVÖ Referat Frauen, Kinder und Gender lädt zum

VERNETZUNGSLEHRGANG FÜR FRAUEN*

ein. Mit Frauen* sind alle Menschen gemeint, die sich als weiblich identifizieren.

Der Lehrgang soll einen geschützten Raum für Lernen, Üben und Austausch bieten.

Zusätzlich möchten wir auf ein wichtiges Thema aufmerksam machen – deshalb legen wir den Fokus auf die Brustkrebsvorsorge! Der Reinerlös wird an die Krebshilfe gespendet.

DATUM Sonntag 21.09.2025

ZEIT 10 - 16 Uhr inkl. Mittagspause

ORT Turnsaal der Volksschule Pressbaum, Hauptstraße 77, 3021 Pressbaum

ZIELGRUPPE für alle Frauen* ab 13 Jahren
maximale Teilnehmer*innen-Zahl 50 Personen

KINDERBETREUUNG für eure Kinder ab 6 Jahren, bieten wir während den Einheiten, ein abwechslungsreiches Programm mit Sport, Spiel und Spaß an.
Hierfür entstehen keine Extrakosten. **Anmeldung erforderlich!**

KOSTEN 30 Euro Umkostenbeitrag (inkl. Wurst- oder Nudelsalat mit Gebäck)

VORTRAGENDE

- Marion Tremel -> Konzepte gegen körperlich überlegene Angreifer
- Nicole Urschinger -> Abwehren aus der Bodenlage, Unterschiede zwischen Selbstverteidigung u. Wettkampf
- Annika Pap -> Fightingtechniken im Prüfungsprogramm
- Manuela Havekost-Kopainigg -> Abwehren gg. mehrere Gegner

ANMELDUNG ab sofort per E-Mail an manuela@kopainigg-dojo.at **Anmeldeschluss 14.09.2025**

KURSBEITRAG ist **bis 18.09.25** unter Angabe von Name, Verein, an folgendes Konto zu überweisen
Jiu Jitsu Verband Österreich
IBAN: AT32 2011 1294 2325 8102

Bei Fragen können Manuela oder Annika kontaktiert werden!

Referat Frauen, Kinder und Gender
Manuela Havekost-Kopainigg
manuela@kopainigg-dojo.at

Referat Frauen, Kinder und Gender
Annika Pap
Annika.pap@gmail.com

