



Judo-Club Bietigheim e.V.

JU-JUTSU

Anfängerkurse

**für Erwachsene,
Jugendliche und Kinder**

**Fitness – Kondition – Koordination – Beweglichkeit
Selbstverteidigung – Selbstverteidigung für Frauen**

JU-JUTSU ist ein modernes Selbstverteidigungssystem, welches aus den Elementen des Judo, Karate und Aikido geschaffen wurde. Gelehrt werden wirksame Techniken um Angriffe auf weiche oder harte Art abzuwehren, sowie das Abnehmen von Waffen, Festlegen und Abführen eines Angreifers.

Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene ab 14 J.

**Beginn: ab Mittwoch 18. September 2013 19:30 Uhr - 21:30 Uhr
in Sporthalle an der Hillerschule**

Bei Interesse einfach kommen und mitmachen (Jogginganzug mitbringen). Unser Training wird von erfahrenen, staatlich geprüften Übungsleitern abgehalten.

**Auskunft: Markus Gruber Tel. (07142) 45717
Johann Schell Tel. (07142) 21154**