



Judo-Club Bietigheim e.V.

JU-JUTSU

Anfängerkurs

**für Erwachsene und
Jugendliche ab 14 Jahren**

**Fitness – Kondition – Koordination – Beweglichkeit
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.

JU-JUTSU können Sie zur Selbstverteidigung, zum Wettkampf oder einfach nur zur Fitness betreiben.

Unser Training wird von staatlich geprüften Übungsleitern abgehalten.

**Beginn: Mittwochs, ab 04. November 2009
17.30 Uhr - 19.30 Uhr**

Ort: Sporthalle an der Hillerschule

Hinkommen und Jogging-Anzug mitbringen!

**Auskunft: Christof Hubl Tel. (07142) 45596
Markus Gruber Tel. (07142) 45713**