Judo-Club Bietigheim e.V.

JU-JUTSU

für Erwachsene
und
Jugendliche ab 14 Jahre

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.

Neuer Anfängerkurs

Beginn:	**ab Mittwoch 09.11.2016**	**19:30 Uhr - 21:30 Uhr Sporthalle der Hillerschule in Bietigheim**

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

Auskunft:	**Markus Gruber**	**Tel. 0172-3151542**
	Christof Hubl	**Tel. (07142) 45596**
	gs@jc-bietigheim.de	
	www.jc-Bietigheim.de	