



**Judo-Club Bietigheim e.V.**

# **JU-JUTSU**

## **Anfängerkurse**

### **Trainingszeiten**

**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.**

### **Training Ju-Jutsu „Projekt 40+“**

**Ju-Jutsu für „Alle“ die sich schon immer für eine Budosportart und Fitness interessiert haben. Ju-Jutsu als Breitensport speziell für ältere Erwachsene.**

**Beginn: Donnerstag, 18. September 2008**  
**19.30 Uhr – 21.30 Uhr**  
**Sporthalle am Viadukt**

### **Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene ab 16 J.**

**Beginn: Montag, 15. September 2008**  
**19.30 Uhr - 21.30 Uhr**  
**Sporthalle am Viadukt**

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

**Auskunft: Christof Ressel**  
**Markus Gruber**

**Tel. (07142) 45596**  
**Tel. (07142) 45713**