



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