

NEU !!! NEU !!! NEU !!!

Ju-Jutsu-Selbstverteidigung im MTV Stederdorf

Ab 11. Januar 2011

**Ju-Jutsu !
mit Sicherheit mehr Lebensgefühl**

Ju-Jutsu – Für jeden etwas !!



Ju-Jutsu
ist die moderne Form der Selbstverteidigung, bei der zahlreiche Elemente verschiedener Kampfsportarten zu einem flexiblen System zusammengeführt werden. Die Übungsformen sind auf die Selbstverteidigung ausgerichtet und beinhalten Schläge, Tritte, Würfe, Hebel, Würgen und Nervendrucktechniken.

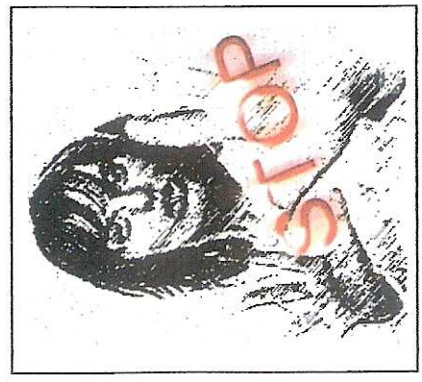
Ju-Jutsu
kombiniert dabei weiche und harte Abwehrtechniken, lehrt die Auseinandersetzung in allen Distanzen.

Ju-Jutsu
bietet durch seine Vielfältigkeit die richtige Abwehr auf jeden Angriff. Man lernt seine Techniken auf die eigenen Fähigkeiten abzustimmen. Ju-Jutsu ist daher auch für Frauen die ideale Form der Selbstverteidigung.

Ju-Jutsu
ist auch für Kinder eine sinnvolle Sportart, weil es Harmonische Körperentwicklung fördert, Kondition und Konzentration schult und nicht zuletzt Selbstvertrauen schafft.

Ju-Jutsu fördert nicht nur die Fitness, sondern Schult auch mentale Fähigkeiten wie Koordination und Konzentration.

Darüber hinaus bietet es Möglichkeiten zum Abbau von Angst und Aufbau von Selbstvertrauen.



Ju-Jutsu
ist eine Sportart, die von jeden erlernt werden kann,
von jung und alt,
von Frauen und Männern,
von Kindern und Jugendlichen,
von Wettkämpfern und
Freizeitsportlern

Durch seine Flexibilität ist Ju-Jutsu auch von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen zu erlernen.

Ju-Jutsu wird auch von den Polizeien des Bundes und der Länder, der Justiz sowie anderen Behörden betrieben und beweist damit die Praxisbezogenheit und Realitätsnähe

Selbstverteidigung u. Selbstbehauptung
für Kinder ab 8 Jahre
Jugendliche / Erwachsene / Männer & Frauen

Jeder ist zum Schnuppertraining willkommen

Dienstags 18:30 – 20:00 h
Konsum-Halle

