

Jiu Jitsu mit Sicherheit Lebensgefühl!

Neuer 6-wöchiger Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen/Männer ab 16. Jahre



Beginn:

Fr. 19.03.2010, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr,
Wo: Sporthalle der Grundschule in Kröv,
Kurskosten: 40,- €

Gewalt und Angst vor tätlichen An- und Übergriffen sind leider Bestandteile unseres Alltags geworden. Regelmäßiges trainieren von Verhaltensmustern und Bewegungsabläufen hilft einem entsprechend zu handeln, wenn eine Flucht nicht mehr möglich ist. Eine Situation die nicht unbekannt ist verliert viel von ihrem Schrecken und verschafft einen klaren Kopf.

Die meisten Techniken lassen sich schnell und einfach erlernen und können so durch regelmäßiges Training schnell auch in die Praxis umgesetzt werden. Erfahrungen der Vergangenheit haben gezeigt, dass viele Frauen/Männer zunächst einmal einen Einblick in ein Selbstverteidigungs-System gewinnen möchten.

Um das "Kennen Lernen" zu erleichtern, bieten wir Spezialkurse für Frauen/Männer an. Unter der Leitung eines erfahrenen Ausbilders, lernen die Teilnehmerinnen in kürzester Zeit leicht erlernbare, hocheffektive Selbstverteidigungstechniken. Akrobatik, Kraft oder Kondition sind hierfür keine Voraussetzung, so dass das Training für jedes Alter geeignet ist.

Die Teilnehmer können im Unterricht richtig "Vollgas" geben, eigene Grenzen kennenlernen oder lernen, diese zu überwinden. Das ist letztendlich eine gute Basis für neues Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Abgesehen von der Selbstverteidigung macht das Training Spaß, hält fit und kann ein willkommener Ausgleich zum beruflichen Alltag sein. Die Atmosphäre beim Training ist stets entspannt und freundschaftlich.

Wenn auch Sie mitmachen möchten, oder Sie nähere Infos brauchen, dann melden Sie sich doch einfach bei uns

Anmeldung bei:

Juan de la Fuente od. Gerd Molitor

Tel.: 06571-148503 od.

Mail an: juan.dlf@web.de

od. gerd.molitor.kroev@web.de

Infos: www.jiujitsu-fusegi.de

