



11-wöchiger Selbstverteidigungskurs für Frauen/Männer und Jugendliche ab 14 Jahre

Beginn: Di. 12.04.2011 bis Di. 21.06.2011,
von 19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Wo: Sporthalle der Grundschule in 54536 Kröv, Schulweg 12

Kurskosten: 50, 00 €

Warum ein Selbstverteidigungs-System trainieren?

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.



Erfahrungen der Vergangenheit haben gezeigt, dass viele Frauen/Männer u. Jugendliche zunächst einmal einen Einblick in ein Selbstverteidigungs-System durch einen Kurs gewinnen möchten, um dann zu entscheiden, ob sie dies in einem Kampfsportverein weiterhin trainieren. Daher bieten wir unter der Leitung eines erfahrenen



Ausbilders Jiu Jitsu Spezialkurse für Frauen/Männer und Jugendliche ab 14 Jahre an.

Die meisten Techniken lassen sich schnell und einfach erlernen und können so durch regelmäßiges Training schnell auch in die Praxis umgesetzt werden. Akrobatik, Kraft oder Kondition sind hierfür keine Voraussetzung. Die Teilnehmer können im Unterricht richtig "Vollgas" geben, eigene Grenzen kennen lernen, oder lernen diese zu überwinden. Das ist letztendlich eine gute Basis für neues Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Anmeldung bis Fr. 08.04.2010 bei:

Juan de la Fuente , Zur Weilersiedlung 35, 54516 Wittlich
Trainer für Jiu Jitsu (jap. Selbstverteidigungs-Kampfkunst) beim Jiu Jitsu "Fusegi" e.V. Kröv/Mosel

Tel.: 06571-148503 oder Email an: juan.dlf@web.de

Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
Alle Teilnehmer haben für Ihren Versicherungsschutz selbst Sorge zu tragen!
Weitere Infos unter: www.jiujitsu-fusegi.de