

Was ist Ju-Jutsu?

Ju-Jutsu entstand als SV-System für die Deutsche Polizei. Die am besten geeigneten Techniken aus Karate, Judo, Aikido aber auch Kick- oder Thaiboxen sowie Kali-Arnis-Escrima u.a. wurden übernommen und im modernen Ju-Jutsu zusammengeführt und auf die Bedürfnisse der Selbstverteidigung abgestimmt.

Durch die enorme Bandbreite der möglichen Techniken wird Ju-Jutsu fast allen Erfordernissen der modernen Selbstverteidigung gerecht.

柔術

Ju = sanft, nachgebend

Jutsu = Kunst oder Kunstgriff

Zielgruppe:

Alle Interessierten von 16 bis 60, die lernen möchten, sich selbst zu verteidigen und Spaß an Motorik und anspruchsvoller Koordination haben.

SV-Kurs:

Tag 1: Samstag, 24.02.2024

Tag 2: Samstag, 02.03.2024

jeweils 14.00 bis 18.00 Uhr

Einsteigerkurs:

6 x Training jeweils am Donnerstag von 20.00 bis 21.30 Uhr (außer Schulferien) im Anschluss an den SV-Kurs.

Für alle, die mehr lernen möchten, werden hier die Grundlagen des Ju-Jutsu vermittelt (ist in der Kursgebühr enthalten).

Wo:

Grundschule Fürstätt
Am Gries 11b
83026 Rosenheim

Kursgebühr:

65,-- €

wird bei Vereinseintritt vollständig angerechnet!



Ju-Jutsu Rosenheim e.V.

**Selbstverteidigungs- und
Einsteigerkurs
für
Jugendliche und Erwachsene**

am
24.02. und 2.03.2024



Kursinhalt:

In der SV-Einheit werden die Grundlagen für die effektive Selbstbehauptung und Selbstverteidigung erarbeitet und eingeschult. Der Kurs richtet sich unabhängig von Geschlecht und Alter besonders an Personen mit Interesse an Kampfsport und Spaß an komplexen Bewegungsabläufen.

Ein Mindestmaß an körperlicher Fitness ist von Vorteil. Berührungsangst ist hinderlich. Wer möchte, kann im Anschluss in einem Einsteigerkurs weitere Ju-Jutsu Techniken erlernen. Bei einer Mitgliedschaft im Verein wird die Kursgebühr vollständig auf den Jahresbeitrag angerechnet.



Ju-Jutsu. Überall aktiv.

Wo:

Im Gymnastikraum der Fürstatter
Grund- und Mittelschule
Am Gries 11b, 83026 Rosenheim



Informationen und Kontakt:

Ju-Jutsu Rosenheim e.V. (JJR)
Telefon: 08035- 4755
Homepage: www.jjr.de

Kursanmeldung per E- Mail an:

Info@jjr.de
unter Angabe von Name und
Kontaktdaten

Kursaufbau:

- 2 x 4 h Selbstverteidigungskurs
- Plus: 6 x 1,5 h Einsteigerkurs
- Optional: Mitgliedschaft im JJR bei voller Anrechnung der Kursgebühr

Veranstalter:

Ju-Jutsu Rosenheim e.V.



Mitglied im Dachverband:

Ju-Jutsu-Verband Bayern e.V. (JJVB)

