



Ju-Jutsu - Selbstverteidigung und Bewegung für jedermann

Ausrichter:

Budo-Club Bodenwerder e.V.

Ort:

Münchhausenturnhalle, Albert-Schweitzer-Straße, 37619 Bodenwerder.
Anfahrtsskizze und weitere Infos unter www.budo-bodenwerder.de.

Termine:

Freitag, 24.02., 03.03. und 10.03.2017

Zeit:

jeweils 20:00 – 21:30 Uhr

Thema:

Schnupperkurs - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Teilnehmer:

Alle Interessierten – Mindestalter 13 Jahre - Erwachsene

Inhalt:

- effektive Verteidigung
- Selbstbehauptung / Prävention
- Techniktraining
- Schnelligkeit
- Rollenspiel
- Gürtelprüfung
- Waffentraining
- körperliche Fitness
- Strategie / Taktik
- Beweglichkeit
- Reaktion
- Sportspiele
- Wettkampf
- sehr viel Spaß

Hinweise:

Jogginghose, Sweatshirt und gute Laune mitbringen!

Persönliche Wünsche und Ziele werden berücksichtigt. Die Teilnahme ist zu jedem Termin möglich.

Fragen:

Willi Tacke jr., vorstand@budo-bodenwerder.de

Anmeldung:

Einstieg ist zu jedem Termin ohne Anmeldung möglich!



Der *Budo - Club Bodenwerder e.V.* ist Vorreiter in traditionellem Kampfsport sowie moderner Selbstverteidigung für Jung und Alt. Der Verein ist in den beiden größten Judo- und Ju-Jutsuverbänden organisiert und wurde in jüngster Vergangenheit für seine Nachhaltigkeit ausgezeichnet. Für das Selbstverteidigungstraining stehen erfahrene DOSB lizenzierte Trainer zur Verfügung. Prüfungen finden regelmäßig im Verein statt.

