

JIU – JITSU TRAININGSZEITEN:

In der Sporthalle (Kleine Halle) des TuS Steyerberg.

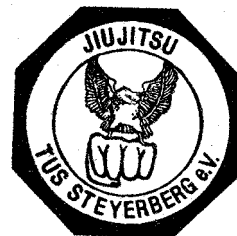
ERWACHSENE:

Dienstag: 20.00 – 21.30 Uhr

Donnerstag: 19.00 – 20.30 Uhr

KINDER:

Donnerstag: 17.30 – 19.00 Uhr



Ansprechpartner:
Hans-Jürgen Tillack

Auf dem Winkel 6

31633 Leese
Telefon 05761 / 7488

TUS STEYERBERG E.V.



JIU – JITSU

DIE „SANFTE KUNST“ DER SELBSTVERTEIDIGUNG

Jiu – Jitsu ist:

- Vielseitig
- Kompromisslos
- Hart
- Wirksam
- Dynamisch
- Individuell

SELBSTVERTEIDIGUNG

Die intensive Auseinandersetzung mit dem Begriff der Selbstverteidigung wird in der heutigen Zeit zunehmend wichtiger.

Von der Selbstsicherheit bis hin zur effektiven Verteidigungstechnik vermitteln wir ihnen alles rund um die Selbstverteidigung.

Nutzen sie unsere langjährige Erfahrung auf diesem Gebiet.

FITNESS

Körperlich und geistige Fitness sind heutzutage die besten Voraussetzungen um den gesteigerten Alltagsstress zu begegnen.

Das Training von Koordination, und Beweglichkeit fördert das Allgemeinbefinden, stärkt die Abwehrkräfte und schafft ein gesundes Selbstvertrauen.

SPASS

Ein gutes Training hat nur dann Erfolg, wenn es auch Spaß macht ! Deswegen bieten wir ein interessantes und abwechslungsreiches Training.

Jede Menge Leute lernt man so ganz nebenbei auch noch kennen.

JIU - JITSU

Jiu-Jitsu ist die Abwehr gegen einen Angriff unter Ausnutzung von Hebelgesetzen, Schlag- und Tritttechniken, optimierter Motorik und die Kenntnis der lebenswichtigen Stellen am menschlichen Körper.

Eine waffenlose Form der Selbstverteidigung.