



20. April 2024

Jiu Jitsu - Lehrgang Für Erwachsene u. Kinder ab 10 Jahre

Lasst Euch die Zusammenkunft Gleichgesinnter beim offenen Jiu Jitsu Lehrgang nicht entgehen und bereichert eure Fähigkeiten mit ein paar Techniken der „sanften Kunst“.

- *Kaum zu fassen*
- *auf Brechen u. Biegen*

sind die Schwerpunkte der waffenlosen Selbstverteidigung bei dem Lehrgang. Es werden Verteidigungen gegen unterschiedliche Kontaktangriffe und einige Hebeltechniken mit dem Blick aufs Detail trainiert.

Referent: Sven Teige, 2. Dan

Datum: Samstag, 20.04.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Turnhalle
Grundschule am Annaberg
Grote Gert 40
47495 Rheinberg

Hinweise: Lust und Laune auf Jiu Jitsu mitbringen.

Teilnahme:

offener Lehrgang für alle Interessierten, Anfänger, Fortgeschrittene,
Verbände, Budoka jeder Stilrichtung - ab 10 Jahre

Kosten: Erw.: 10,- €
Kids: 5,-€

Haftung: in jeder Form ausgeschlossen