

Einsteigerkurs Ju-Jutsu im ESV-München

Wo: ESV-München, Budo-Saal, Treffpunkt Foyer

Dauer: 4 Abende x 1,5 Stunden

Start: Mittwoch 8. März 2017

Uhrzeit: 20:30-22:00 Uhr

Alter: 18- 99

Kosten: 50 Euro

Anmeldung nur über Kontaktformular!

Was ist mitzubringen?

Tshirt, Jogginghose/Leggings etc., Wasser (keine klebrigen Getränke!) und gute Laune.

Um Verletzungen zu vermeiden, bitte auf lange Nägel, Haarspangen, Schmuck, Piercings etc. verzichten :)

Wir trainieren barfuß.

Was wird geboten?

Dies ist kein Selbstverteidigungskurs!!!

Wir wollen euch an diesen 4 Abenden für einen Einstieg in das reguläre Ju-Jutsu Training fit machen!

Hauptaugenmerk wird u.a. auf die Fallschule (verletzungsfreies Fallen) gelegt.

Weiterhin wird ein kleiner Überblick über unsere Ju-Jutsu-Techniken gegeben.

Respekt und Achtsamkeit gegenüber den Trainingspartnern wird vorausgesetzt und geschult, um diesen Sport gesund bis ins hohe Alter auszuüben.

Wir wollen miteinander Spaß haben und euch für unser Ju-Jutsu begeistern!

Kursleiter: Christian Wartini, 1.Dan