

## Einsteigerkurs Ju-Jutsu im ESV-München

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

Dauer: 5 Abende x 1,5 Stunden

Termine: Mittwochs: 21.März, 28. März, 4. April, 11. April, 18. April

Uhrzeit: 20:30-22:00 Uhr

Alter: 18- 99

Kosten: 50 Euro

Anmeldung nur über [ju.jutsu.esv@gmail.com](mailto:ju.jutsu.esv@gmail.com)

### **Bitte zu den Kursen mitnehmen:**

- Getränk (Wasser, keinen Saft!)
- Bequeme Kleidung (Jogginghose, T-Shirt)
- Badeschlappen/Flip Flops (für den Weg zw. Umkleide und Hallenmatte)

### **Bitte vor dem Kurs abnehmen:**

- Haarklammern
- Kettchen/Armbänder
- Ohrringe etc.
- 

Wer möchte, kann nach dem Training selbstverständlich duschen.

### **Was wird geboten?**

Dies ist kein Selbstverteidigungskurs!!

Wir wollen Euch an diesen 5 Abenden fit machen für einen Einstieg in das reguläre Ju-Jutsu Training. Hauptaugenmerk wird auf das Erreichen eines vernünftigen Levels der Fallschule gelegt auf dem im normalen Training dann aufgebaut werden kann. Weiterhin wird ein kleiner Überblick über unsere Techniken gegeben, welche schon im Einsteigerkurs trainiert werden. Ein weiterer Zweck des Kurses ist die Teilnehmer zum vernünftigen Umgang beim trainieren gefährlicher Techniken miteinander zu sensibilisieren, was im regulären Training unabdingbar ist um diesen Sport bis ins hohe Alter auszuüben.

Schlussendlich wollen Wir miteinander Spaß haben und euch für unser Ju-Jutsu begeistern, um euch schlussendlich hoffentlich als Mitglieder zu gewinnen.

Kursleiter: Christian Wartini, 1.Dan