



術

未



Ju-Jutsu Moderne Selbstverteidigung und Sport der auch "SIE" begeistern wird!!!!

Ju-Jutsu ist die moderne Selbstverteidigung der Polizei und anderer Sicherheitsbehörden aus der Praxis für die Praxis.

Sich verteidigen und schützen zu können ist heute wichtiger denn je. Gewalttaten und Bedrohungen im täglichen Leben nehmen immer mehr zu.

Sie müssen nicht zum Opfer werden!

Ju-Jutsu ist ein sehr variables und dynamisches System. Durch Training ist Ju-Jutsu leicht erlernbar, vielseitig anwendbar und äußerst effektiv.

Ju-Jutsu ist Sport und Selbstverteidigung für jedermann nach den Budo-Prinzipien. **Hierdurch gewinnen „SIE“** an Selbstvertrauen, Gesundheit, Beweglichkeit und Lebensfreude .

Als Grundelemente werden Bewegungsformen, Falltechniken, Abwehrtechniken und Angriffe durch Schläge, Tritte und Stöße, sowie Wurf- und Hebeltechniken erlernt. Durch Nachgeben bzw. Ausweichen mit der Kraft des Angreifers zu siegen.

Nicht Kraft oder Gewalt sind entscheidend, sondern die exakte Ausführung der Techniken bestimmen den Erfolg!

Ju-Jutsu wurde in Japan aus den dort entwickelten waffenlosen Selbstverteidigungssystemen (Karate – Aikido u.s.w.) entwickelt.



Nachgeben
Ausweichen
Anpassen
Sanft

術



未

Kunst
oder
Kunstgriff

Haben "SIE" Lust auf ein kostenloses und unverbindliches Probetraining ? Dann schauen sie bei uns rein !

WO: SG-Walhalla, Am Holzhof 1 , 93059 Regensburg

Ju Jutsu	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
17:00 – 18:30	Kinder			Kinder		evtl. Gürtel-
17:30 – 19:00					Jugend	<u>vorbereitung</u>
18:30 – 20:00		ab 18:00 Jugend	Waffentraining + Gemischt			nach Absprache
19:00 – 20:30	Gemischt			Gemischt		
20:15 – ca 1 h			Yoga			

Telefon oder Internet / www.Kampfsport-Regensburg.de

Jürgen 09404 / 2310 oder 0160 7015831
Peter 09441 / 2256 oder 0941 943 4665