

Trainingszeiten

Ein Probetraining ist jederzeit ohne vorherige Anmeldung möglich!

Jugendliche ab 12 Jahre

TSG-Sportforum:

Dienstag:	18:30-20:00 Uhr Trainer: Rüdiger
Freitag:	18:30-20:00 Uhr Trainer: Rüdiger

Erwachsene

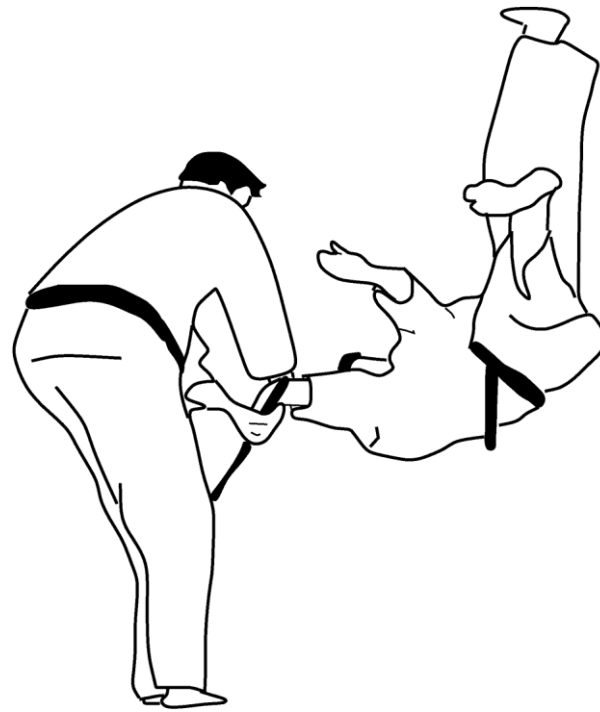
TSG-Sportforum:

Dienstag:	20:00-21:30 Uhr Trainer: Heiko
Mittwoch:	20:00-21:30 Uhr Trainer: Rolf
Freitag:	18:30-20:00 Uhr Trainer: Heiko

Selbstverteidigung für Frauen

TSG-Sportforum:

Mittwoch:	20:00-21:30 Uhr Trainer: Ulrike
-----------	------------------------------------



Stand 12.09.2019

Ju-Jutsu

... ist Selbstverteidigung

- für jedes Alter
- Ist eine effektive Kombination aus verschiedenen Kampfsportarten
- wird eingesetzt bei Polizei Bundesgrenzschutz, Zoll, etc.
- ideal auch für Frauen
- ist leicht erlernbar
- lehrt auch die Waffenabwehr und deren Anwendung
- enthält harte und weiche Techniken



Kursprogramm

Wir bieten neben dem regelmäßigem Training im Verein mehrmals im Jahr Kurse in:

- Selbstverteidigung für Frauen
- Selbstverteidigung für Senioren und
- Selbstverteidigung für Kinder

Informationen über Inhalt und wann der nächste Kurs stattfindet, bekommt man unter www.jgs-hamburg.de, sowie bei der Ju-Jutsu Leitung (siehe „Wohin mit Fragen?“).

Bei Gruppenanfragen ab ca. 8 Personen können wir auch kurzfristig zusätzliche Kurse stattfinden lassen. Dazu kann man sich jederzeit mit der ungefähren Anzahl der Teilnehmer an die Ju-Jutsu Leitung wenden!



Wo wird trainiert ?

Dojo im TSG-Sportforum:

Billwerder Billdeich 607, 21033 Hamburg

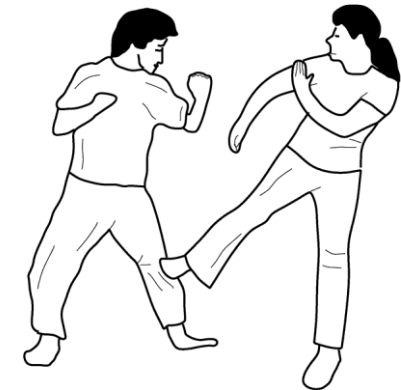
Wohin mit Fragen ?

Leitung:

Rüdiger Gruner

Tel: 040/729 104 77

Mail: jujutsu@jgs-hamburg.de



Judo Gemeinschaft Sachsenwald

in der TSG Bergedorf

www.jgs-hamburg.de

