

Ju-Jutsu-Herbstprogramm 2011

[Info-Flyer zum Ausdrucken](#)

Nach dem Aufnahmestopp der Ju-Jutsu-Abteilung aufgrund der großen Nachfrage im Frühjahr sind ab September, nach den Sommerferien, wieder Neumitgliedschaften möglich und werden diverse Spezialkurse angeboten:

- **Anfängertraining**
 Der Einstieg ins regelmäßige Training ist für Erwachsene sowie Jugendliche ab 13 Jahre jeweils am Montag ab 19:30 Uhr möglich. Zuschauer oder Teilnehmer an einem Probetraining sind herzlich willkommen.

- **Tai Chi Kung Fu Fächer**
 Auch in dieses Spezialtraining jeweils Dienstag von 20:00 bis 21:30 Uhr kann jederzeit eingestiegen werden. Das Training wird für die Zeit laufender Kurse möglicherweise ausgesetzt.

- **„Nicht mit mir !“**
 Kurs zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder. Die Teilnahme ist Voraussetzung für eine Teilnahme am späteren regelmäßigen Vereinstraining.
 (Für die Dauer des Kurses findet das allgemeine Kindertraining von 18:00 bis 19:00 Uhr statt!)
Beginn: Montag, 19.09.11, 16:30 – 18:00 Uhr, 5 Trainingsabende
Elterninformationsabend: Freitag 16.09. 2011 um 19.30 Uhr im Sonderpädagogischen Förderzentrum, Dieselstr. 4 (zwischen Grund- und Hauptschule)
 Kosten: 40 € (35 € für VfL-Mitglieder)

- **Sicher und selbstbewusst**
 Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren
Beginn: Dienstag, 20.09.11, 20:00 – 21:30 Uhr, 5 Trainingsabende
 Kosten: 50 € (40 € für VfL-Mitglieder)

- **Stocktanz**
 Tanzende, wirbelnde Stöcke: Techniken aus dem Stockkampf werden mit Musik, Rhythmen und tänzerischen Bewegungsabfolgen zusammengeführt, die eine Menge Freude und Lebensenergie bringen.
Beginn: Freitag, 30.09.11, 17:15 – 18:45 Uhr, 5 Trainingsabende
 Kosten: 50 € (40 € für VfL-Mitglieder)

Weitere Infos direkt bei der Kursleiterin Annemarie Besold, Tel. (08638) 85 228 oder am jeweiligen Trainingsabend.

[Info-Flyer zum Ausdrucken](#)