

Trainer der Sparte Ju-Jutsu



Harald Karsten
1. Vorstand
3. Dan, FÜL C



Peter Müller
2. Vorstand
1. Dan, Jugendtrainer



Annemarie Besold
Jugendwart, 4. Dan, FÜL B
Lehrteam Jugend DJJV,
Budo-Pädagogin
SV- Lizenzen
ÜL B Gewaltprävention



Andreas Hötzing
5. Dan, FÜL A
Lehrreferent JJVB
Trainer B Leistungssport
ÜL B Prävention
ÜL B Gewaltprävention



Susanne Schmalenberg
2. Kyu, SV-Lizenz
Jugendtrainerin



Willy Schaudenecker
1. Dan, FÜL C



Rainer Brandwirt
1. Dan, FÜL C

Trainingszeiten

Montag:

16.30 – 18.00 Kinder bis 12 Jahre
18.00 – 19.30 Kinder bis 16 Jahre
19.30 – 21.00 Erwachsene

Dienstag:

20.00 – 21.30 Tai Chi Fächer

Mittwoch:

19.30 – 21.00 Fortgeschrittene

Freitag:

17.00 – 19.00 Freitraining / Kurse

Zuschauen und unverbindliche Information an den Trainingsabenden von Montag bis Mittwoch möglich. Probetraining gem. Absprache.



Trainingsort in Waldkraiburg:

Turnhalle der Grundschule am Goetheplatz 12

Information und Anmeldung:

Homepage: www.ju-jutsu-waldkraiburg.de

Email: info@ju-jutsu-waldkraiburg.de

Tel.: (08638) 85 228

Handy: (0171) 995 99 96



Ju-Jutsu:

**Körper und Geist beherrschen,
Fitness, Selbstbewusstsein,
Spaß, Sicherheit und Selbst-
verteidigung**

Trainingszeiten und Kursangebote



VfL: Sieger im „Quantensprung 2010“
Wettbewerb von BLSV und LOTTO Bayern



Ju-Jitsu ist eines der effektivsten und modernsten Selbstverteidigungssysteme nach den Budo-Prinzipien („Das Beste aus Karate, Judo, Aikido, Kickboxen, Kung Fu und Waffenkampf!“)

Jeder kann lernen Gefahren rechtzeitig zu erkennen und sich zu verteidigen. Verteidigung beginnt im Kopf und nicht bei den Techniken!

Körperliche Fitness, Beweglichkeit, Gewichtsreduzierung, Selbstbewusstsein Beherrschung von Körper und Geist, Spaß am und im Training sind **nicht Voraussetzung**, sondern werden im Laufe des Trainings erreicht.



Ju-Jitsu besteht aus einem vielfältigen Technik-Repertoire. Dadurch ist es für jedermann, „jederfrau und jederkind“ geeignet.

Anfängertraining am Montag:

Der Einstieg ins Training für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahre ist jeweils am Montag um 19:30 Uhr möglich.

Tai Chi Kung Fu Fächer / Stocktanz

Die Fächer-Form verbindet langsam fließende Bewegungen mit Eleganz und der kraftvollen Dynamik des Fächers. Eine Tai Chi-Form, die wunderschön aussieht und eine entspannend-belebende Wirkung auf Geist und Körper hat.



Tanzende, wirbelnde Stöcke: Techniken aus dem Stockkampf werden mit Musik, Rhythmen und tänzerischen Bewegungsabfolgen zusammengeführt, die eine Menge Freude und Lebensenergie bringen. Dienstags werden beide Übungsformen trainiert.

Dienstags 20.00 – 21.30 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Kursangebot:

Nicht mit mir!

Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder
5x Montags 16.30 – 18.00 Uhr
(Kindertraining in dieser Zeit von 18.00 – 19.30)

Beginn:

Termin wird bekannt gegeben

Kosten: 50 € (VfL Mitglieder 35 €)
Der Kurs ist Voraussetzung für den Einstieg ins regelmäßige Kindertraining

