

ü50

Selbstverteidigung für Frauen & Männer

Referent: Frank Lambrecht,
3. DAN Judo, 1. DAN Ju-Jutsu

Ab Sofort jeden Dienstag

Ab 20.00 Uhr

Vorsfelde

Zum Heidgarten. Kleine
Halle Grundschule

Weitere Infos unter:

05364 4317

0175 2224443

Unsere Hpbbygruppe bestehend aus Frauen und Männern besteht derzeit aus 10-12 Aktiven. Das Training ist leistungsgerecht dosiert und wir trainieren für die Körperliche Fitness und Koordinationsfähigkeit ohne Leistungsdruck ohne Wettkampfcharakter. Das Training eignet sich somit sowohl für absolute „NEULINGE“ als auch für Einsteiger mit Kampfsporterfahrungen.



MTV

Ju-Jutsu

Vorsfelde