

Vorankündigung

Selbstverteidigung im MTV Vorsfelde neuer Kurs ab Februar von 09 bis 14 Jahren

Der MTV- Vorsfelde bietet wieder speziell für Neueinsteiger einen Kurs an für Jugendliche im Alter von 9 bis 14 Jahren. Der Kurs beginnt am 07. Februar und beinhaltet ca. 20 Trainingseinheiten à 90 Min. Der Kurs endet mit einer Prüfung zum Weiß-gelben Ju-Jutsu Gürtel.

Ju-Jutsu ist nicht nur die realistischste Art der Selbstverteidigung, sondern auch der richtige Weg für die eigene Selbstbehauptung und Selbstdisziplin. Die Kursteilnehmer lernen sich Situationsgerecht zu verteidigen mit effektiven Techniken und der nachhaltigen Eigensicherung. Neben einem umfangreichen Technikprogramm gehören die Schulung der Koordinationsfähigkeit und der konditionellen Fitness zu den Kursinhalten.

Ab Dienstag, den 07. Februar 2012 in der Zeit von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr.
Der Kurs findet in der Heidgartenschule Vorsfelde, Zum Heidgarten, statt.

Die vorherige Anmeldung ist erforderlich. Die Kursgebühr in Höhe von 79 € ist spätestens bei Kursbeginn zu entrichten. Einfach mit lockeren Sportsachen (Jogginghose und T-Shirt genügt) zu uns kommen, es lohnt sich !!

Nähere Infos erhaltet Ihr von Frank Lambrecht unter den Telefon-Nummern: 0172/4342699 oder 05364/9677761 oder im MTV Center

www.ju-jutsu-vorsfelde.de

- **Ende** -