



Mit Jiu Jitsu „sanfte Kunst“ bieten wir eine Sportart für Kleine und Große, für Junge und Ältere, für Mann und Frau, also für die ganze Familie an!

Jiu Jitsu ist eine auf Naturgesetzen basierende Selbstverteidigung.

Die „sanfte Kunst“ lehrt uns:

- im ersten Moment nachzugeben, keine Kraft zu vergeuden,
- im zweiten Moment die Kraft des Angreifers zu nutzen, zu verstärken und dann gegen ihn zu richten.

Körperliche Stärke spielt beim Jiu Jitsu keine Rolle. Körperliche Behinderungen sind keine Hindernisse.

Von Selbstsicherheit bis hin zur effektiven Verteidigungstechnik vermitteln wir Euch alles rund um die Selbstverteidigung. Außerdem fördern wir durch das regelmäßige Training die Beweglichkeit, die Kondition und Koordination. Vergnügen und Spaß inklusive.

Interessiert? Dann packt eure Sporttasche und kommt zu einem Probetraining vorbei.

Wir freuen uns!



Trainingszeiten

Montags

17:00-18:00 Kinder ab 3 bis 6 J.
17:30-19:00 Kinder ab 6 bis ca. 11 J.
19:00-20:30 Jugendliche ab ca. 11 J.

Dienstags

20:00-22:00 Erwachsene

Schulturnhalle Rod a. d. Weil

Abteilungsleitung:

Elena Heinisch-Unrau, Waldstraße 1, 61276 Weilrod
06083/940 328 elena.unrau@sgweilrod.de