



Offenes Anfängertraining für Selbstverteidigung (Jiu-Jitsu)

Lernen Sie sich zu verteidigen!

Sie lernen viele Möglichkeiten, wie sie einen möglichen Angriff ohne Waffe auf der Straße, in der Bahn oder in dunklen Gassen abwehren können.

Machen Sie mit ! Wir freuen uns auf Jeden, dem Sicherheit, Selbstvertrauen, Sport, Gesundheit und Spaß wichtig sind !

Jeden Donnerstag
von 19.30 – 21.00 Uhr
Trainingsort ist das Dojo (Übungsraum)
in der alten Schillerschule
(Eingang Magnusstr.)

Der Einstieg ist Jederzeit möglich.
Ab 14 Jahre.



Bei Fragen: www.1jcb.de
Stefanie Zieglschmid Sportwart SV
Sportartikel@1jcb.de