

## NEU beim TV 1910 Girbelsrath e.V.

### \*\*\* Selbstverteidigung \*\*\*

Selbstverteidigung nach Ju-Jutsu ist eine realistische, waffenlose Selbstverteidigung. Neben den Grundelementen, Bewegungsformen, Fall- und Abwehrtechniken sind ebenso Wurf- und Hebeltechniken der unterschiedlichsten Form sowie Techniken für die Auseinandersetzung im Boden vertreten.

Altbewährte Erkenntnisse vieler Kampfsportarten, aber auch neue Aspekte unter dem Grundsatz **"aus der Praxis für die Praxis"** sind zu einer modernen und effektiven Selbstverteidigung zusammengeschmolzen, die auch bei der Polizei und der Justiz weit verbreitet ist und dort zu den offiziellen Ausbildungsprogrammen gehört



Es ist eine Sportart mit vielseitigen körperlichen und geistigen Anforderungen, beinhaltet psychologische und präventive Gedanken ohne körperliche Gewalt und ist wegen seiner defensiven Grundhaltung zur Selbstverteidigung in besonderem Maße geeignet.



Ab dem 10.04.2013 bieten wir mittwochs von 18:00 bis 20:00 Uhr für jung und alt, Männer und Frauen, Anfänger und Fortgeschrittene Selbstverteidigung ab einem Alter von 8 bis 80 Jahren an.

Weitere Informationen erhalten Sie unter. 015122204246, per eMail an [info@tv-girbelsrath.com](mailto:info@tv-girbelsrath.com) oder im Internet unter [www.tv-girbelsrath.com](http://www.tv-girbelsrath.com). Hier findet man ausführliche Informationen auch zu anderen Aktivitäten des Vereins.