



<https://biz.li/42do>

TVE SEHNDE BIETET JU-JUTSU FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE AN

Veröffentlicht am 24.08.2022 um 22:37 von Redaktion AltkreisBlitz

Die neu gegründete Abteilung Ju-Jutsu vom TVE Sehnde startet nach den Sommerferien im Sportzentrum Sehnde mit seinem Trainingsbetrieb. Ab dem 31. August beziehungsweise 1. September 2022 können Interessierte an vier aufeinander folgenden Wochen am Probetraining teilnehmen. Die Trainingszeiten sind mittwochs von 16:00 bis 17:45 Uhr für Kinder, donnerstags 18:30 bis 20:00 für Jugendliche sowie 20:00 bis 21:30 Uhr für Erwachsene.

Das Angebot richtet sich an interessierte Kinder ab 8 Jahre beziehungsweise an Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahre. Vorkenntnisse sind hierbei nicht erforderlich. Das Probetraining wird einen grundlegenden Überblick über die Prinzipien und Inhalte des Ju-Jutsu enthalten. Es werden diverse Verteidigungstechniken gezeigt und geübt sowie Übungen zum Erlernen der Falltechniken, zur Verbesserung der Beweglichkeit und auch den richtigen Einsatz der Atemkraft durchgeführt.



Um eine Anmeldung zum Probetraining bei Thomas Geske eingehen unter der Rufnummer 0179/4869133 oder per Mail an info@selbstverteidigung-sehnde.de wird gebeten.