



TuS Fürstenfeldbruck



SELBSTVERTRAUEN durch SELBSTVERTEIDIGUNG

Steigern Sie Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Fitness und erlernen Sie:

Selbstverteidigung - Goshin-Jitsu (Selbstschutz)
ist Notwehr/Nothilfe bei tätlichen Übergriffen (z.B. Straßenkampf) ohne die sonst üblichen Regeln der klassischen Kampfsportarten. Sie ist ein Mix aus den wirksamsten Techniken verschiedener asiatischer Kampfkünste (z.B. Ju-Jitsu, Judo, Karate usw.) und ist reines Überlebenstraining, das darauf ausgerichtet ist, eine unvermeidbare körperliche Auseinandersetzung möglichst unbeschadet zu beenden.

Judo - (der „sanfte Weg“)
ist die traditionsreiche, japanische Kampfsportart/Kampfkunst nach festen Regeln, die den ganzen Körper trainiert (Wurf-, Hebel-, Würgetechniken).

Beide Sportarten stärken das Selbstvertrauen und Auftreten (weg von der „Opferhaltung“) und sind gleichermaßen für Damen und Herren als auch für „reifere“ Jahrgänge sehr geeignet! Die Abteilung Judo und Selbstverteidigung des TuS FFB nimmt jederzeit gerne Neuanfänger und Wiedereinsteiger auf (auch aus anderen Budo-Sportarten). Kommen Sie und Ihre Kinder einfach zum kostenlosen Schnuppertraining! Erfahrene Trainer betreuen Sie! Zum Beginn genügt ein Trainingsanzug.

Erwachsene können auch einen befristeten (8 x) Schnupperkurs ohne Vereinsbindung absolvieren.

Ort: Sporthalle d. Mittelschule West, Eingang Abt-Anselm-Str. 12, FFB

Zeit:	Selbstverteid. – Kinder (ab 7 J.):	Freitag	17:00 bis 18:30 Uhr
	Selbstverteidigung – Erwachsene:	Freitag	18:30 bis 20:00 Uhr
	Judo – Erwachsene:	Freitag	18:30 bis 20:00 Uhr
	Judo – Kinder (ab 7 J.):	Mittwoch	17:00 bis 18:30 Uhr

Während der Schulferien findet kein Trainingsbetrieb statt!

Info-Telefon: 08142-449525 oder:

www.tus-ffb-judo-selbstverteidigung.de