



**Verteidige Dich.**

Ju-Jutsu ist moderne Selbstverteidigung (SV) und Zweikampfsport, der in sich Elemente unterschiedlicher Zweikampfsport- und Selbstverteidigungssysteme vereint bzw. weiterentwickelt hat.

Ju-Jutsu ist ein sich ständig anpassendes System, das sich den aktuellen Gegebenheiten der Gewaltprävention, SV und des Zweikampfes öffnet und diese annimmt.



[www.ju-jutsu-kiefersfelden.de](http://www.ju-jutsu-kiefersfelden.de)



**Trainingszeiten:**

Montag und Mittwoch 20.00 bis 21.45 Uhr  
Donnerstag 19.30 bis 21.00 Uhr

**Trainingsort:**

Schullturnhalle Kiefersfelden

**Ansprechpartner:**

Thomas Zach  
Tel.: 0 80 33-35 87 oder 01 71-9 84 38 55  
zach.thomas@t-online.de



[www.ju-jutsu-kiefersfelden.de](http://www.ju-jutsu-kiefersfelden.de)



**ASV Kiefersfelden  
Abteilung Ju Jutsu**



**Fitness und  
Selbstverteidigung**

[www.ju-jutsu-kiefersfelden.de](http://www.ju-jutsu-kiefersfelden.de)



### Jung & Alt - für jeden etwas.

Ju-Jutsu ist eine Sportart, die von jedem erlernt werden kann, von jung und alt, von Männern und Frauen, von Kindern und Jugendlichen, von Wettkämpfern und Freizeitsportlern.

Durch seine Flexibilität ist Ju-Jutsu auch von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen zu erlernen.

Ju-Jutsu wird von den Polizeien des Bundes und der Länder sowie anderen Behörden betrieben und beweist damit Praxisbezogenheit und Realitätsnähe.

Ju-Jutsu ist Selbstverteidigung auf höchstem Niveau.



### Mehr als nur ein Sport.

Ju-Jutsu fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern schult auch mentale Fähigkeiten wie Koordination und Konzentration. Dadurch ist es als Grundlage für andere Sportarten gut geeignet.

Es bietet zusätzlich die Möglichkeiten zum Abbau von Angst und Aufbau von Selbstvertrauen.

Und darüber hinaus macht es einfach Spaß!



[www.ju-jutsu-kiefersfelden.de](http://www.ju-jutsu-kiefersfelden.de)