JU-JITSU ER FOR ALLE

– også for dig!

Kom og prøv Ju-Jitsu i

KLUBNAVN

Ju-Jitsu er for alle, som har lyst til at dyrke en kampsport, uanset om du er dreng eller pige, stor og stærk eller lille og tynd. Det kan lade sig gøre, fordi Ju-Jitsu kan trænes på flere måder: Som motion, som konkurrence eller som en god blanding af det hele. Det er lysten til at være med, der er vigtigst. Ju-Jitsu er en sport, hvor du har det sjovt!

Ju-Jitsu handler om selvforsvar, og er opbygget ud fra den filosofi, at system og teknikker skal tilpasses til den enkelte person. Træningen kan derfor variere meget.

Du vil få bedre kropsbevidsthed, smidighed, kondition, balance og selvtillid, som du kan tage med dig ud i hverdagen.

Ju-Jitsu som motion

Som motionstræning er Ju-Jitsu selvforsvar, hvor du lærer at klare dig på gaden – både pga. selvforsvarsteknikkerne men også troen på, at du kan forsvare dig selv. Derudover forbedrer du din kondition, styrke, smidighed, motorik og samarbejdsevner.

Ju-Jitsu som konkurrence

Ju-Jitsu dyrkes som selvforsvar men også som konkurrencesport. Her dystes der i Fighting, Duo Games og Reaktionsbane. Læs mere på www.ju-jitsu.dk

KOM OG PRØV!

– Vi glæder os til at se dig!

Vores mål er at…

- give dig træning, som styrker dine muskler
- give dig selvtillid og mental balance i hverdagen
- give dig en sund krop og en god kondition
- gøre det sjovt for dig sammen med dine holdkammerater

Lidt om klubben

Træningstider

Kontaktoplysninger

Medlem af

Ju-Jitsu Danmark
En del af Dansk Judo og Ju-Jitsu Union