

Selbstverteidigung für die Generation 46+

Neu und nur beim Ju-Jutsu Verein Salzgitter-Bad e.v.



Robert Ginsel (links) und Andreas Wagner (rechts) Trainer der neuen Gruppe 46+

Ju-Jutsu Selbstverteidigung kennt fast keine Altersgrenzen. Selbstverteidigung und Selbstbehauptung im täglichen Leben, angepasst an die Bedürfnisse und Wünsche der Generation 40 - 45 aufwärts...Mit Ju-Jutsu ein Mehr an Sicherheit, Selbstbewusstsein und Lebensgefühl in jedem Alter.

Ab Mittwoch den 12. September 2007 von 20:00 - 21:00 Uhr bietet der Ju-Jutsu-Verein Salzgitter-Bad jede Woche zusätzlich ein regelmäßiges neues Selbstverteidigungstraining für Frauen und Männer jenseits der vierzig im Gymnasium Salzgitter-Bad, Braunschweigerstr. in der Gymnastikhalle an.

Selbstverteidigung – nicht nur ein Sport für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Hier sind Frauen und Männer im Alter von 40 Jahren und aufwärts unter sich. Die Trainingsinhalte sind genau auf die Bedürfnisse und Erwartungen dieser Altersgruppe zugeschnitten und dem jeweiligen Leistungsvermögen angepasst.

Die Ausbilder Robert Ginsel und Andreas Wagner zeigen den Teilnehmern/innen effektive, schnell und leicht erlernbare Abwehrtechniken für den Ernstfall in lockerer, entspannter und freundschaftlicher Atmosphäre ohne Leistungsstreben und nahezu ohne Verletzungsrisiko.

Den beiden Ausbildern stehen bei Bedarf weitere Trainer/innen zur Seite, die auf einen reichhaltigen, praktischen Erfahrungsschatz aus ihrer langjährigen Tätigkeit bei der Polizei und/oder Justiz zurückgreifen können.

Selbstverteidigung ist keine Frage des Alters, mehrere Mitglieder des Ju-Jutsu-Verein Salzgitter-Bad haben ihren 50. Geburtstag bereits vor längerer Zeit gefeiert. In der Gruppe der über 50 jährigen sind drei Sportler bereits Träger des schwarzen Gürtels. (Meistergrad)

Ein vorbildliches Beispiel für erfolgreiches Selbstverteidigungstraining aus jüngster Zeit ist Susi Schlechter. Sie bestand vor einigen Wochen ihre Meisterprüfung zum 1. DAN (Schwarzer Gürtel) und wird im Januar **sechzig** Jahre alt. Es ist nie zu spät mit Ju-Jutsu Selbstverteidigung anzufangen. Wehrlos zu sein ist kein Schicksal. Wagen Sie den ersten Schritt und probieren Sie es bei mehrmaligem, kostenlosen Probetraining einfach aus.....

Das Training wird mittwochs in der Zeit von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr in der Gymnastikhalle des Gymnasiums Salzgitter-Bad, Braunschweiger Straße stattfinden. Weitere Informationen erhalten Sie unter der TelNr. **05341/811197 R.Ginsel** oder im Internet unter **www.jjv-sz.de**