



# Einsteigerkurs

für Jugendliche und Erwachsene  
ab 16 Jahre

**Bist du bereit für eine neue Herausforderung?**  
Tauche ein in die Welt des Ju-Jutsu und erlebe ein intensives Training, das Körper und Geist stärkt!

## Was erwartet dich?

- **Grundlagen des Ju-Jutsu:** Lerne effektive Selbstverteidigungstechniken, die auf Prinzipien der Bewegung und Energieübertragung basieren.
- **Verbessere deine Fitness:** Steigere deine Ausdauer, Flexibilität und Kraft durch gezieltes Training.
- **Gemeinschaft und Respekt:** Erfahre die Unterstützung einer engagierten Gemeinschaft und entwickle Respekt für dich selbst und andere.

## Was du mitbringen solltest:

- Bequeme Sportkleidung, Wasserflasche und eine offene Einstellung sowie positive Energie!

## Kontaktiere uns heute, um deinen Platz zu reservieren!

Die Kursgebühr beträgt 50€ für 5+1 Einheiten für nicht-Vereinsmitglieder und 25€ für TGH Mitglieder.

Anmeldungen sind ab sofort per E-Mail unter [ju-jutsu@tg-hanau.de](mailto:ju-jutsu@tg-hanau.de) möglich.

**Ansprechpartnerin:** Silke Loscher (06187-21936)

Entdecke dein Potenzial mit Ju-Jutsu und werde Teil unserer dynamischen Community! Wir freuen uns auf dich!

**Mittwochs**

vom 5.6.2024

bis 10.7.2024

18:30 – 20:00 Uhr

**Dojo**  
**Sporthalle**  
**Hessen-Homburg**  
Am Schwellenlager  
63452 Hanau



**TG HANAU**  
**Ju-Jutsu**

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