

Einsteigerlehrgang

JU-JUTSU

Stand- und Bodentechniken

mit
Thorsten Utter

Ausrichter / Ort: **MEGASPORT Fitness- und Kampfsportzentrum**
Gewerbegebiet „Im Driecher“, Homburg-Kirkel

Zeit: **Sonntag, 04. Mai 2003**
14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Programm:

- 🕒 Bewegungsformen (Stellungen, Beinarbeit)
- 🕒 Grundschule Boden (Ne-waza)
- 🕒 Grundschule Schläge und Tritte (Atemi)
- 🕒 Verteidigungstechniken gegen Kontaktangriffe

Zielgruppe: alle Interessierten, Anfängerniveau, keine Vorkenntnisse erforderlich!

Referent: **Thorsten Utter** 3. Dan Ju-Jutsu
Instructor Kali-Arnis-Eskrima (IKAEF)

Kosten: 15,-- € (Erwachsene)/ 10,-- € (bis 17 Jahre)

Ausrüstung: Trainingsbekleidung, Tiefschutz

Anmeldung: **bitte bis zum 26. April 2003**
Stefanie Römer Infos: 0163 – 77 63 63 7 (Römer)
e-mail: stefanieroemer1@compuserve.de
Home: www.thorsten-utter.de

Anmeldung Ich/wir melde/n mich/uns zum Lehrgang am 04.05.2003 an. Meine/unsere Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Der Veranstalter/ Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung und jede/r hat für ausreichenden Versicherungsschutz zu sorgen.

Namen: 1. _____ 2. _____ 3. _____
4. _____ 5. _____ 6. _____

Anschrift: _____

Ort, Datum, Unterschrift