



<https://biz.li/4c7u>

JU-JUTSU-ABTEILUNG DES TVE SEHNDE LÄDT ZUM KOSTENLOSEN SCHNUPPERKURS EIN

Veröffentlicht am 03.02.2025 um 11:39 von Redaktion AltkreisBlitz

Die Ju-Jutsu-Abteilung des TVE Sehnde bietet im Februar und März 2025 einen vierwöchigen kostenlosen Schnupperkurs an und lädt alle Interessierten dazu ein. Das Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche, Erwachsene sowie an die Generation 50+. Auch Personen, die längere Zeit keinen Sport betrieben haben, sind ausdrücklich willkommen. Das Motto des Vereins lautet: „Zu alt, zu untrainiert – das gibt es nicht!“ Der Kurs findet im Sportzentrum Sehnde in der Chausseestraße 27 statt. Die Termine sind nach Altersgruppen aufgeteilt. Erwachsene haben die Möglichkeit, dienstags am 18. und 25. Februar sowie am 4. und 11. März oder donnerstags am 20. und 27.



Februar sowie am 6. und 13. März jeweils von 20 bis 22 Uhr am Training teilzunehmen. Für die Best Ager ab 50 Jahren werden die Einheiten ebenfalls dienstags zur gleichen Zeit angeboten. Jugendliche trainieren an den vier Donnerstagen von 18.30 bis 20 Uhr. Kinder ab acht Jahren können mittwochs am 19. und 24. Februar sowie am 3. und 12. März von 16 bis 18 Uhr teilnehmen. Für das Probetraining ist keine spezielle Sportkleidung erforderlich. Ein einfaches T-Shirt und eine lange Trainingshose genügen. Da das Training barfuß auf Matten stattfindet, wird empfohlen, eine Flasche Wasser mitzubringen. Die Gruppe der Best Ager wird von Volkmar Lührs geleitet, der den 5. Dan Ju-Jutsu trägt, während die Erwachsenengruppe unter der Leitung von Thomas Geske mit dem 1. Dan Ju-Jutsu steht. Beide Trainer verfügen über langjährige Erfahrung in der Selbstverteidigung und vermitteln den Teilnehmenden grundlegende Techniken des Ju-Jutsu, darunter Verteidigungstechniken, Falltechniken, Beweglichkeitsübungen sowie den gezielten Einsatz der Atemkraft. Interessierte werden gebeten, sich vorab für das Probetraining anzumelden. Die Anmeldung kann online über die Website des Vereins unter www.selbstverteidigung-sehnde.de/training/probetraining/ erfolgen. Weitere Informationen sind ebenfalls dort abrufbar oder können direkt vor Ort beim Training eingeholt werden.

Ju-Jutsu-Abteilung des TVE Sehnde bietet einen Schnupperkurs an.