



<https://biz.li/3y7l>

NEUER JU-JUTSU SCHNUPPERKURS IM AUGUST 2024 BEIM TVE SEHNDE

Veröffentlicht am 12.08.2024 um 09:52 von Redaktion AltkreisBlitz

Nach den Sommerferien startet der TVE Sehnde mit einem neuen Angebot für alle Interessierten: Die Ju-Jutsu Abteilung lädt zu einem kostenlosen vierwöchigen Schnupperkurs ein. Dieser richtet sich an verschiedene Altersgruppen, darunter Jugendliche, Erwachsene und die Generation 50+. Auch Personen, die lange keinen Sport mehr getrieben haben, sind willkommen. Das Motto der Veranstaltung lautet: "Zu alt, zu untrainiert - das gibt es nicht!"

Die Kurse bieten eine ideale Möglichkeit, in die vielseitige Kampfkunst des Ju-Jutsu hineinzuschnuppern. Neben

Selbstverteidigungstechniken werden auch Aspekte der Gewaltprävention und Fitness trainiert. Das Training erfolgt barfuß auf Matten und findet im Sportzentrum Sehnde an der Chausseestraße 27 statt.



Der TVE Sehnde lädt zu Ju-Jutsu Schnupperkursen ein.

Die Termine für die jeweiligen Gruppen sind wie folgt: Erwachsene und Best Ager trainieren jeweils dienstags von 20 bis 22 Uhr am 20. und 27. August sowie 3. und 10. September. Die Jugendgruppe trifft sich donnerstags von 18:30 bis 20:00 Uhr am 22. und 29. August sowie 5. und 12. September.

Für das Probetraining reicht bequeme Sportkleidung, wie ein T-Shirt und eine lange Trainingshose. Da das Training barfuß stattfindet, sind keine speziellen Schuhe erforderlich. Eine Wasserflasche sollte mitgebracht werden.

Das Training wird von erfahrenen Trainern geleitet. Die Best Ager Gruppe übernimmt Volkmar Lührs, Träger des 5. Dan Ju-Jutsu, während die Erwachsenenengruppe von Thomas Geske, 1. Dan Ju-Jutsu, betreut wird. Beide Trainer vermitteln grundlegende Techniken und Prinzipien des Ju-Jutsu, einschließlich Verteidigungs- und Falltechniken sowie Übungen zur Beweglichkeit und Atemkraft.

Interessierte werden gebeten, sich für das Probetraining anzumelden. Die Anmeldung kann über das Formular auf der Homepage des TVE Sehnde unter selbstverteidigung-sehnde.de erfolgen.

Download: [Schnupperkurs.jpg](#)