

# Trainingszeiten

Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

## Kids unter 12

Bitte mit der Ju-Jutsu Leitung Kontakt aufnehmen!

## Jugendliche ab 12

*Schule Margit-Zinke-Straße:*

Dienstag:	18:00-20:00 Uhr Trainer: Stefan
-----------	------------------------------------

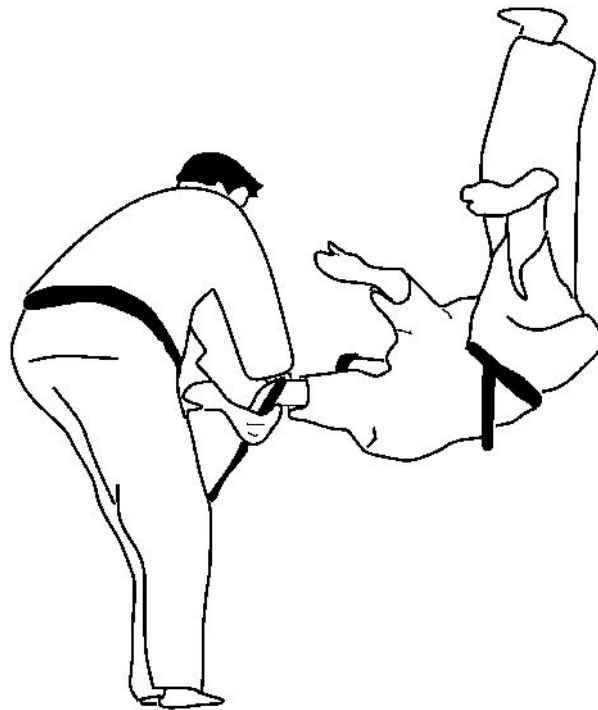
*TSG-Sportforum:*

Freitag:	18:00-20:00 Uhr Trainer: Stefan
----------	------------------------------------

## Erwachsene

*TSG-Sportforum:*

Mittwoch:	18:30-20:00 Uhr Trainer: Heiko
	20:00-21:30 Uhr Trainer: Rolf, Heiko
Freitag: (nach Rücksprache)	18:30-20:00 Uhr Trainer: Heiko



Stand 17.1.2012



# Ju-Jutsu & Selbstverteidigung

Billwerder Billdeich 607 | 21033 Hamburg  
Tel.: 040 / 725 495 - 0 | [www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de)



# Ju-Jutsu

... ist Selbstverteidigung

- für jedes Alter
- Ist eine effektive Kombination aus verschiedenen Kampfsportarten
- wird eingesetzt bei Polizei Bundesgrenzschutz, Zoll, etc.
- ideal auch für Frauen
- ist leicht erlernbar
- lehrt auch die Waffenabwehr und deren Anwendung
- enthält harte und weiche Techniken



# Kursprogramm

Wir bieten neben dem regelmäßigem Training im Verein mehrmals im Jahr Kurse in:

- Selbstverteidigung für Frauen
- Selbstverteidigung für Senioren und
- Selbstverteidigung für Kinder

Informationen über Inhalt und wann der nächste Kurs stattfindet, bekommt man unter [www.jgs-hamburg.de](http://www.jgs-hamburg.de), sowie bei der Ju-Jutsu Leitung (siehe „Wohin mit Fragen?“).

Bei Gruppenanfragen ab ca. 8 Personen können wir auch kurzfristig zusätzliche Kurse stattfinden lassen. Dazu kann man sich jederzeit mit der ungefähren Anzahl der Teilnehmer an die Ju-Jutsu Leitung wenden!



# Wo wird trainiert ?

**Dojo im TSG-Sportforum:**

Billwerder Billdeich 607, 21033 Hamburg

**Schule Margit-Zinke-Straße:**

Margit-Zinke-Straße 7-11, 21035 Hamburg

# Wohin mit Fragen ?

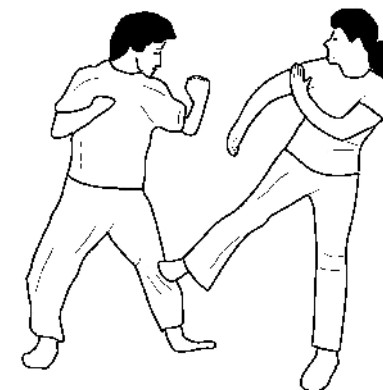
**Leitung:**

Heiko Koenig

Tel: 040/73508233

Mobil: 0176/46531166

Mail: [jujutsu@jgs-hamburg.de](mailto:jujutsu@jgs-hamburg.de)



**Judo Gemeinschaft Sachsenwald**

in der TSG Bergedorf

[www.jgs-hamburg.de](http://www.jgs-hamburg.de)

