

Neues Projekt: Jiu Jitsu

Start: 23. April 2018

für die 2.-4. + internat. Klassen mit João

Montags 15:00 – 16:00 Uhr in der Turnhalle
Schellingstraße, Treffpunkt: 14:55 Uhr am Tor

Wichtig: der bisherige Kurs **Tischtennis entfällt**
leider krankheitsbedingt ganz in diesem Halbjahr.

**Schnuppertraining Jiu Jitsu für alle
am Montag, den 16. 04.,
Treffpunkt um 14:55 Uhr am Tor**

Brazilian Jiu Jitsu ist eine “weiche“ Kampfkunst, bei der die Kraft des Gegners im Bodenkampf genutzt wird und man so auch einen weitaus stärkeren Gegner besiegen kann.

Jiu Jitsu

- verbessert u.a. das Selbstwertgefühl, die motorische Koordination und die Flexibilität,
- hilft bei der Entwicklung von logischem Denken und mentalem Gleichgewicht,
- fördert die Konzentration
- stärkt das Selbstvertrauen