



Hamburgischer Ju-Jutsu Verband e.V.

Postanschrift:
 Flaßheide 37
 22525 Hamburg
 Telefon/Fax 040/540 69 53
 E-Mail: info@hjjv.eu

Traditionslehrgang

Am Samstag dem 25. September 2010 in der SV-Polizei Hamburg

High Lights

E s wird auf drei Matten gleichzeitig trainiert.	E inheiten können nach freier Wahl besucht werden.
D er Lehrgang ist offen für alle Ju-Jutsu Sportler.	D ie Kinder und Jugend sind auch dabei.
D en ganzen Tag ist das Sportlerheim offen.	T raditionelles Ju-Jutsu und viel Neues erwartet euch
W ie gewohnt günstiger Preis von nur 15 Euro (Kinder und Jugend kostenlos)	M it den Weltmeistern aus Hamburg trainieren.

Trainingszeiten

Uhrzeit	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3
Kinder schon ab 11:30 12:00 – 14:00	Kinderlehrgang mit Stefan Jacobs , 6. Dan, Landestrainer Tim Weidenbecher Weltmeister U18 -81Kg Christian Birmele Weltmeister U18 -73Kg		Vergessene Techniken Thomas Werner , 6. Dan
14:00 – 16:00	Jugendlehrgang mit Stefan Jacobs , 6. Dan Landestrainer Tim Weidenbecher Weltmeister U18 -81Kg Christian Birmele Weltmeister U18 -73Kg	Doppelschritt – Doppelt schön Jens Keckstein , 6. Dan	Goshin jitsu no kata Heiner Intzen 3. Dan Ju- Jutsu / 3. Dan Judo Dirk Möker 2. Dan Judo Stock ca. 1m, Messer (Holz oder Gummi), Pistole als Attrappe bitte mitbringen
16:00 – 18:00	Der Spaß an der Technik - Einfache Kombinationen einfach kombiniert - Thomas Werner, 6. Dan + Jens Keckstein, 6. Dan		

Die letzte Einheit kann auch gerne von den Jugendlichen besucht werden.

Zur Erfüllung der Lehrgangspflicht müssen Erwachsene an zwei, Jugend und Kinder an einer altersentsprechenden Einheit aktiv teilnehmen.

Natürlich darf man auch den ganzen Tag bleiben und trainieren.

Der Hamburgische Ju-Jutsu Verband würde sich über Deine Teilnahme freuen.

Alle Infos auch im Internet: www.hjjv.net