



Verbandsoffenes Lehrgangsangebot der Jiu-Jitsu Union NW e.V. (JJU-NW)

- Thema:** **VERTEIDIGUNG AUS DER BODENLAGE**
- Inhalte:** Abwehrtechniken aus der Bodenlage, Halte- und Festlegegriffe bzw. Fixierungen, Grundlagen des Bodenkampfes, weiterführende Techniken
- Referent:** Sebastian Ekat, 2.Dan Jiu Jitsu
- Datum:** Samstag, 03.09.2016, 15.00 - 18.00 Uhr
- Ausrichtungsort:** TSV Urdenbach 1894 e.V.
<http://www.tsvurdenbach.de/>
Kammerrathsfeldstr. 82, 40593 Düsseldorf
- Teilnahme:** alle Kampfsportler / Interessenten
Mindestalter 14 Jahre
- Kostenbeitrag:** EUR 10,00
- Haftung:** in jeder Form ausgeschlossen