



Verbandsoffenes Lehrgangsangebot der **Jiu Jitsu Union NW e.V. – JJU NW**

Thema: *Abwehren in der Bodenlage*

Inhalte: Abwehren am Boden gegen Klammern,
Würgen, Halten, Schlagen

Referent: Dennis Müssener 3.Dan

Datum: **Samstag 20.Mai**, 15.00- 18.00Uhr

Ausrichtungsort: **JSC Gerthe e.V.**
Castroper Hellweg 544, 44805 Bochum

Teilnehmer : alle Kampfsportler

Kostenbeitrag : 10,- Euro

Haftung: in jeder Form ausgeschlossen

wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anfahrt und viel Spaß