

# Lerne mit Jiu Jitsu die sanfte Kunst der Selbstverteidigung

## Jiu Jitsu Schnupperkurs



*Das Japanische Kampfsportsystem  
Beinhaltet unterschiedliche Techniken  
wobei die Kraft des gegenüber genützt*



Bekleidung:	Sportbekleidung
Wo:	Karl Morre Schule, kleiner Turnsaal Eingang Seidenhofstraße
Wann:	Montag von 18.00 bis 20.30 von 8.10. bis 10.12.2018 Einstieg jederzeit möglich
Kosten:	€ 40,- für 11 Einheiten
Kontakt:	<a href="mailto:lierzer-grill@jsg.at">lierzer-grill@jsg.at</a>

IBAN: 254 300 000 000 072 770

ZVR:952996666

## Fitness und Selbstvertrauen mit Jiu Fit



*Jiu Fit wird Deine Koordinationsfähigkeit  
verbessern, Du erlernst Strategien zur  
Selbstverteidigung*



Bekleidung:	Sportbekleidung
Wo:	Karl Morre Schule, kleiner Turnsaal Eingang Seidenhofstraße
Wann:	Donnerstag von 17.00 bis 18.30 ab 11. 10.2018 Einstieg jederzeit möglich
Kosten:	€ 40,- für 11 Einheiten
Kontakt:	<a href="mailto:lierzer-grill@jsg.at">lierzer-grill@jsg.at</a>

IBAN: 254 300 000 000 072 770

ZVR:952996666