

Trainer Martin Fiedler bietet Ju-Jutsu-Ferienangebote beim TSV Ebergötzen an:

Das Ju-Jutsu-Training fördert die Körperkoordination, die Beweglichkeit und das Selbstbewusstsein.

**Kinder** vom TSV oder aus dem Verbund können in den Ferien weiter trainieren und Kinder, die diesen Sport ausprobieren möchten, können einfach dazu kommen. Auch die **Eltern** sind herzlich willkommen.

**Das Ferienangebot für Kinder findet jeden Montag  
zu den gewohnten Trainingszeiten  
zwischen 16:00 und 17:30 Uhr  
vom 2. Juli bis zum 6. August statt.**

Für **Jugendliche u. Erwachsene** bietet Martin Fiedler außerdem:

**ein Ferienangebot für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene  
(Frauen und Männer),  
jeweils Montags von 17:30 bis 18:30/19:00 Uhr,  
vom 2. Juli bis zum 6. August 2018**

Ju- Jutsu als Selbstverteidigungssport (kennen)lernen:

Verschiedene Abwehrtechniken werden gezeigt und gelehrt, z.B.  
gegen Schwitzkasten im Stand und am Boden,  
gegen Körperumklammerung von vorne und von hinten,  
gegen Griff in die Haare und ans Handgelenk  
und noch so manche andere Technik.

Um am Ferientraining teilzunehmen, ist **keine Kampfsporterfahrung notwendig**.

Mitzubringen ist **weiche, bequeme Kleidung ohne Metallteile** (z.B. Sweatshirt/Sweathose/Trainingshose).

Fragen dazu beantwortet **Martin Fiedler** gerne und nimmt auch **Anmeldungen** über seine **Mobil-Nr. 0160-6007548** entgegen.