

## **DJJB Lehrgang: Jiu Jitsu Kompakt Lehrgang/ Lernen von- und miteinander!**

- Offen für alle Graduierungen ab gelb Gurt!

### **Datum/ Zeiten:**

- Samstag, 18.05.2019 von 15:00 – 19:00 Lehrgang
- Ab 19:30 Uhr Grillparty
- Sonntag, 19.05.2019 von 10:00 – 15:00 Uhr Lehrgang

### **Ort:**

- Yaware, Abteilung des Elseyer Turnverein 1881 e.V., Heidestr. 34  
in 58119 Hagen

### **Kosten:**

- 5 € pro Lehrgangstag
- 15 € für die Grillparty All Inklusiv!
- 5 € Übernachtung mit Frühstück in der Halle

### **Inhalte/ Ablauf/ Lehrer:**

Dem Lehrgang liegt die Grundidee der „OpenMat“ zugrunde. Hierbei treffen sich motivierte, wissbegierige Kampfsportler um von und miteinander zu lernen. Nach einem gemeinsamen kampfsportspezifischem HIIT Training folgt in Phase 1 das Trainieren von prüfungsrelevanten Abwehrtechniken in gemischten Gruppen, wobei ein reger Austausch der unterschiedlichen Ausführungen angeleitet und gefördert werden wird.

In Phase 2 werden Spezialisten für Schlag- und Tritttechniken, gefasste Angriffe, Abwehr gegen bewaffnete Angriffe und Bodenkampf ihre Prinzipien erläutern und mit Euch trainieren.

Es wird also anstrengend, spannend und lustig. Am Ende wird jeder mit neuen Erkenntnissen und Erfahrungen sein persönliches Training bereichern können.

Wir freuen uns auf Euch!

Michele & Team

### **Anmeldung:**

Verein: \_\_\_\_\_

	Anzahl Teilnehmer	Kosten	Gesamt
Lehrgang 18.05.		x 5 €	
Grillparty 18.05.		x 15 €	
Übernachtung		x 5 €	
Lehrgang 19.05.		x 5 €	

Bitte an [michele@colonna.de](mailto:michele@colonna.de) ausgefüllt zurück bis zum 10.05.2019!

Bitte um Überweisung der Lehrgangsgebühren auf das folgende Konto:

Volksbank Hohenlimburg, Michele Colonna IBAN: DE47 4506 1524 4012 0269 00