



Tag der Offenen Tür

Workshop Selbstverteidigung

Samstag 28 Mai 2022

13:30 Uhr bis 14 Uhr Vorstellung des Vereins durch den Vorstand

Der Vorstand stellt sich und den Verein vor.

Kurze Führung durch unser Angebot, Training, Kurse.

Kurze Einführung in Judo und Ju-Jutsu

14 Uhr Vorführungsteam

14:10 Uhr bis 15:00 Uhr Workshop Selbstverteidigung / Selbstbehauptung

- zum mitmachen für jedermann
- Selbstbehauptung, wie vermeide ich Gewalt
- einfache Selbstverteidigungstechniken für die Straße

15 Uhr Vorführungsteam

15:10 Uhr bis 16 Uhr Workshop Ju-Jutsu

- Ju-Jutsu zum mitmachen
- Wir führen durch das Prüfungsprogramm
- BJJ / Arnis / Eskrima

16 Uhr Vorführungsteam

16:10 Uhr bis 17 Uhr Judo Workshop mit Wettkampfvorführung

- Judo zum mitmachen

17 Uhr Vorführungsteam

17:10 Uhr 18 Uhr Workshop Fitness mit Geräten

- Mitmachen für mitmachen
- Wir zeigen welche Fitnessgeräte bei uns für den Kampfsport eingesetzt werden