



Ju-Jitsu

柔術

Beginne jetzt mit einer
wirksamen Selbstverteidigung!

Kombiniere das Beste aus Judo, Karate, Aikido und anderen Kampfsportarten zu einer sinnvollen Selbstverteidigung.

Ju-Jitsu ist für jung (Mindestalter 15) und alt, Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Man erlernt eine effiziente, verhältnismässige und somit dem Angriff angepasste Selbstverteidigung. Ju-Jitsu kann auch als Wettkampfsport auf nationaler und internationaler Ebene betrieben werden.

Ju-Jitsu bietet aber noch viel mehr:

- körperliche und geistige Fitness
- Verbesserung der Reaktionsgeschwindigkeit
- jede Menge Spass
- an sich und seine Technik glauben und sich durchsetzen können
- Beobachtungsgabe schulen und Bewegungsabläufe automatisieren
- neue Leute kennenlernen und vieles mehr...

Tipp! Komm zu den Trainingszeiten vorbei und schau uns beim Training zu, oder mach gleich ein Schnuppertraining mit.

Trainingszeiten: Montag 20.00 - 21.30
Freitag 18.00 - 19.30
Mittwoch 12.00 - 13.15

Trainingslokal: Binzstrasse 12, 8045 Zürich

Kontakt:
e-mail : info@jjzh.ch
Internet: www.jjzh.ch
Telefon: 076 321 03 46, José Baños

www.jjzh.ch



Ju-Jitsu

柔術

Beginne jetzt mit einer
wirksamen Selbstverteidigung!

Kombiniere das Beste aus Judo, Karate, Aikido und anderen Kampfsportarten zu einer sinnvollen Selbstverteidigung.

Ju-Jitsu ist für jung (Mindestalter 15) und alt, Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Man erlernt eine effiziente, verhältnismässige und somit dem Angriff angepasste Selbstverteidigung. Ju-Jitsu kann auch als Wettkampfsport auf nationaler und internationaler Ebene betrieben werden.

Ju-Jitsu bietet aber noch viel mehr:

- körperliche und geistige Fitness
- Verbesserung der Reaktionsgeschwindigkeit
- jede Menge Spass
- an sich und seine Technik glauben und sich durchsetzen können
- Beobachtungsgabe schulen und Bewegungsabläufe automatisieren
- neue Leute kennenlernen und vieles mehr...

Tipp! Komm zu den Trainingszeiten vorbei und schau uns beim Training zu, oder mach gleich ein Schnuppertraining mit.

Trainingszeiten: Montag 20.00 - 21.30
Freitag 18.00 - 19.30
Mittwoch 12.00 - 13.15

Trainingslokal: Binzstrasse 12, 8045 Zürich

Kontakt:
e-mail : info@jjzh.ch
Internet: www.jjzh.ch
Telefon: 076 321 03 46, José Baños

www.jjzh.ch