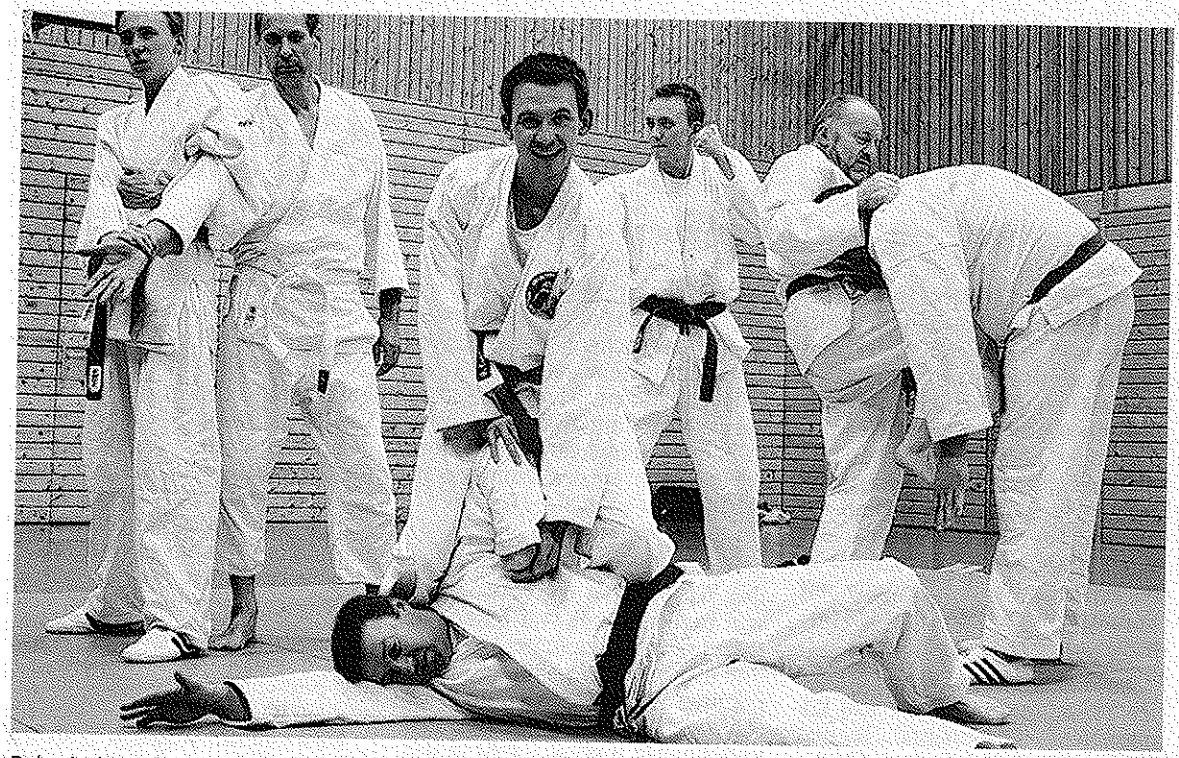

Beim Ju-Jutsu Sportverein Mellrichstadt kann jeder mitmachen – jung und alt, Mann und Frau. FOTO: PRIVAT

Ju-Jutsu: Mehr als nur ein Sport

Seit über 20 Jahren Treffpunkt für Jung und Alt in Mellrichstadt

Mellrichstadt. Den Ju-Jutsu Sportverein Mellrichstadt e.V. gibt es schon seit 1987. Seitdem gehen dort Sportbegeisterte zweimal wöchentlich ihrem Hobby nach. Neben Selbstverteidigungskursen für Erwachsene bietet der Verein in Mellrichstadt und Hendungen auch Kinderkurse an.

Ju-Jutsu ist nicht nur ein wesentlicher Bestandteil der Polizeiausbildung – Ju-Jutsu ist ein Sport für Jedermann – groß und klein, jung und alt, Mann und Frau. Die Trainingsstunden fördern die sportliche Fitness und zeigen wie man sich in Ernstsituationen behaupten kann. Ju-Jutsu verbessert Beweglichkeit und Ausdauer, lässt das Selbstvertrauen wachsen und fördert die soziale und kommunikative Beziehung zwischen einander. Man lernt nicht nur seinen eigenen Körper bessern kennen, sondern auch die Körpersprache seines Gegenübers besser einschätzen. Das Training in der Gruppe macht Spaß und hält immer wieder neue Herausforderungen bereit, seien es neue Techniken, Gürtelprüfungen, Wettkämpfe oder Vorführungen.

Im November beginnen wieder Kurse für Anfänger und Wiedereinsteiger (je 15 Treffen). Die erste Stunde kann jeweils kostenfrei als Schnuppertraining besucht werden. Die neuen Trainingszeiten sind: Kurs für Erwachsene (ab 16 Jahre) ab 9. November immer Dienstag von 20.00 bis 21.30 Uhr in der Dreifachturnhalle Mellrichstadt. Kurs für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahre) ab 8. November immer Montag von 18.00 bis 19.00 Uhr in der Dreifeldhalle, Franz-Marschall-Straße in Bad Neustadt. Kurs für Kinder und Jugendliche (ab 6 Jahre) ab 18. November immer Donnerstag von 17.00 bis 18.00 Uhr in der Mehrzweckhalle Hendungen.

Fragen beantwortet Robert Flügel unter Tel. (09777) 813 oder per E-Mail an ju-jutsu_s.v.met@gmx.de.