



Moderne Selbstverteidigung in der SV-Gifhorn



Ju-Jutsu ist moderne Selbstverteidigung für Frauen und Männer ab 14 Jahren.

Es werden verschiedene Techniken und Methoden gegen einen oder mehrere Angreifer mit und ohne Waffen geschult.

Ju-Jutsu wurde aus mehreren Kampf- und Selbstverteidigungssportarten (z.B. Karate, Judo, Aikido, etc.) zur effektiven Verteidigung entwickelt. Oberstes Prinzip des Ju-Jutsu ist das ökonomische Prinzip, d.h. mit geringstem Aufwand soll ein größtmöglicher Erfolg erzielt werden. Ziel des Trainings ist es, Notwehrsituationen besser zu bewältigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Es stehen Euch mehrere hochgraduierte Ju-Jutsu Trainer zur Seite.

**Die neue Anfängergruppe startet am Montag, den 23. Februar 2026, 18.30 – 20:00 Uhr.
Das Training findet in der Turnhalle der Adam-Riese-Schule am 2. Koppelweg in Gifhorn statt.**



Das Trainingsangebot ist weit gefächert. Verhalten in eskalierenden Situationen,

Verteidigung in beengten Räumlichkeiten, Nothilfe, Reaktionsschulung, Selbstbehauptung, u.v.m.

Weitere Informationen erhaltet Ihr bei Mike Morris;
Tel.: 0151 24066930 oder Email: Mike.Morris@web.de
oder direkt Vorort. Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich!