

Anmeldung zum - Selbstbehauptungs- & Selbstverteidigungs-Sommer-Camp 2010

auf der Anlage des G.H.T.C Mönchengladbach
Ausrichter: Kampfkunst-Center JuDjuSu-Jitsu Karate e.V.
Windmühlenweg 57 41068 Mönchengladbach
Tel: 01703410844 oder info@djuju.de – www.djuju.de

Name

Vorname

Geburtstag.....

Straße.....

PLZ, Ort.....

Telefon

E-Mail.....

Datum.....

Unterschrift.....

Konto: 162015200 BLZ: 31040015
Commerzbank Mönchengladbach
Kampfkunst-Center JuDjuSu-Jitsu Karate e.V.

JuDjuSu-Jitsu Karate & Tai Chi Chuan

Endlich mal was fürs Leben! Warum immer nur Fußball?

Selbstverteidigung-Camp Prügel Dich nicht! Wehr Dich!

O Sommer-Ferien-Camp 3

Termin: 16.08. - 20.08.2010 (G.H.T.C)
Preis: 195,- Euro p.P.
einschl. Schwimmen, Mittagessen & Getränke

Alter: 5 bis 14 Jahre
Zeit: 10.00 Uhr - 16.00 Uhr

- vielseitige Übungseinheiten unter Anleitung erfahrener Kampfsportler
- Kennenlernen von Verhaltensregeln im Kampfsport
- Trainieren von Fitness und Ausdauer, Einsatz von Körpersprache
- Konzentrationsübungen - Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Anwendung von Verteidigungstechniken in Konfliktsituationen zum Selbstschutz

auch der Spaß kommt nicht zu kurz!
In Pausen geht's schwimmen,
oder auch auf die Kletterwand,
Beachvolleyball-, Hockey- oder Tennisspielen.

Ext. Angebote außer den Kampfsportangeboten,
finden nur unter Vorbehalt statt.

www.djuju.de

Kampfkunst-Center JuDjuSu-Jitsu Karate e.V.
Postanschrift: Windmühlenweg, 57 41068 Mönchengladbach
1.Vorsitzende Birgit Ciesla Tel: 01703410844

