

"Dojo Fudoshin" im Polizeisportverein Leipzig e.V.

### **Ansprechpartner**

Karsten Sydow

### **Telefon**

0163 - 3019486

#### Internet

www. dojo-fudoshin-leipzig. de

#### E-Mail

Jiu Jitsu

info@jiujitsu-leipzig.de <u>Modern Arnis</u> info@arnis-leipzig.de



### Weitere Informationen

zum

Polizeisportverein Leipzig e.V.

www.polizeisportverein-leipzig.de

und zum kostenlosen

# Schnuppertraining

www.dojo-fudoshin-leipzig.de

### Wir trainieren

in der Sporthalle der Käthe-Kollwitz-Schule Karl-Vogel-Str. 17-19 04318 Leipzig Eingang: Roßbachstraße Polizeisportverein Leipzig e.V. Dojo Fudoshin



Jiu Jitsu 8 Modern Arnis



Freizeitsport Kampfkunst Selbstverteidigung

# Jiu Jitsu

Jiu Jitsu ist eine traditionelle japanische Kampfkunst – die Form der waffenlosen Selbstverteidigung.

Durch die Vielfalt der Techniken ist Jiu Jitsu von jedermann erlernbar.

Im Vordergrund unseres Trainings steht nicht nur die Selbstverteidigung, sondern auch ein fitness- und gesundheitsorientierter Freizeitsport für Körper und Geist.

Jiu Jitsu bietet vor allem für Kinder und Jugendliche gute Voraussetzungen, ihre athletischen und koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.

# Modern Arnis

Modern Arnis ist eine Form des philippinischen Stockkampfes und bildet zusammen mit der waffenlosen Form, dem Mano Mano, das Kombatan.

Der große Vorteil von Modern Arnis besteht im Training des ganzen Körpers. Hier werden beide Seiten, also rechts und links, trainiert und somit die koordinativen Fähigkeiten verbessert.

Modern Arnis ist in jedem Alter erlernbar und setzt keine besonderen Fähigkeiten voraus.







# Jiu Jitsu

Kinder (ab 6 Jahre)

Mittwoch

17:30-19:00 Uhr

Jugendliche (ab 13 Jahre)

Dienstag

18:00-19:30 Uhr

**Donnerstag** 

17:30-19:00 Uhr

Erwachsene

Mittwoch + Freitag

19:15-21:15 Uhr

<u>Dienstag</u> (ungerade Kalenderwoche) 19:35-21:15 Uhr

# Modern Arnis

Kinder/Jugendliche

(ab 9 Jahre)

<u>Montag</u>

17:30-19:00 Uhr

Erwachsene

(ab 16 Jahre)

Montag + Donnerstag

19:15-21:15 Uhr

<u>Dienstag</u> (gerade Kalenderwoche) 19:35-21:15 Uhr

Unsere Trainingsgruppen werden von erfahrenen, langjährigen Übungsleitern betreut.