



JU-JUTSU

Das neue Trainingsangebot „ **FIGHT – TIME** „ der Ju-Jutsu Abteilung geht am **Mittwoch, den 18.3.2015 an den Start**. Ab dann jeden Mittwoch jeweils von

19.45 Uhr – 21.15 Uhr

wird trainiert. Was wird trainiert?



Verteidigung mit dem Kobutan (Metallstab)



Sandsackarbeit mit Schutzhandschuhen



Fitness-Boxen mit/ohne Boxbirne



Stock-Kampf

und einiges mehr !!!

Für Mitglieder der Ju-Jutsu Abteilung ist das neue Angebot kostenfrei. Für Personen, die dieses Angebot ausprobieren wollen, gibt es eine **10er Schnupperkarte**. Kosten für **HNT Mitglieder 35,- € / Nichtmitglieder 40,- €**.