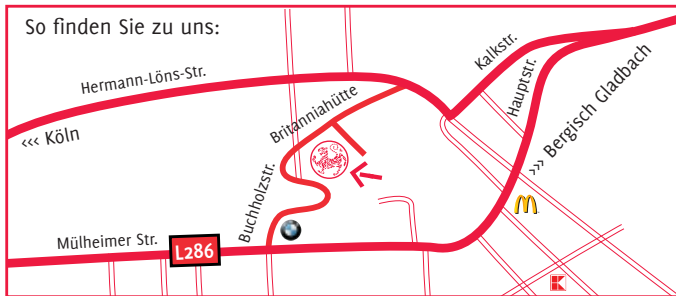




[www.rhein-berg-karate.de](http://www.rhein-berg-karate.de)

[www.rhein-berg-karate.de](http://www.rhein-berg-karate.de)



**KOSTENLOSES  
PROBETRAINING**  
(Leichte Sportbekleidung  
bitte mitbringen)



**Rhein-Berg-Karate**  
Bergisch Gladbach e.V.



Britanniahütte 10  
(Gewerbegebiet Bergisch Gladbach-West)  
51469 Bergisch Gladbach

Tel.: 02202/1882119  
E-Mail: [info@rhein-berg-karate.de](mailto:info@rhein-berg-karate.de)



**Rhein-Berg-Ju-Jutsu**  
Bergisch Gladbach

Ju-Jitsu als (übersetzt) „sanfte Kunst“ basiert hauptsächlich auf Selbstverteidigungstechniken. Jede Verteidigungstechnik ist gegen mehrere Angriffsarten anwendbar. Durch fortlaufendes Üben werden die Bewegungsabläufe verinnerlicht.

In Kombinationen können die Techniken sinnvoll verbunden und in der freien Verteidigung gegen freie Angriffe als echte Selbstverteidigung angewendet werden.

Ju-Jitsu ist eine Selbstverteidigungsart, die für jedermann geeignet ist, egal ob klein oder groß, jung oder alt.



## SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR DAS TÄGLICHE LEBEN

## JU-JUTSU – DIE MODERNE KAMPFKUNST

- ▶ **Ju-Jitsu-Training**  
ab einem Alter von 14 Jahren
- ▶ Jeden Donnerstag um 19:30 Uhr &  
jeden Samstag um 11:00 Uhr

## UNSER JU-JUTSU-TRAINER:



**Axel Schönberger**

- 2. Dan Ju Jitsu
- 3. Dan Jiu Jitsu
- 1. Dan Kickboxen