



A U S S C H R E I B U N G

Online-Lehrgang der Jiu-Jitsu Union NW e.V. (JJU-NW)

Datum: Samstag, 26. Juni 2021, 15.00 Uhr - ca. 17.00 Uhr

Teilnahme-Link: wird in Kürze auf der Homepage der JJU NW veröffentlicht und über Newsletter und App verteilt

Referent: Dennis Scheidt, 3. Dan Jiu Jitsu,

Thema: Hebel trainieren – ohne Partner mithilfe eines Jiu Jitsu-Gürtels

Bitte bereitet Folgendes vor: Bindet einen Jiu Jitsu-Gürtel oder ein breites Gummiband o.ä. an einem Boxsack, Tisch, Stuhl oder einem anderen Gegenstand fest, so dass Ihr etwas Zug darauf ausüben könnt

Kostenbeitrag: Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ist nicht erforderlich