



# JU-JUTSU

beim TSV Vaterstetten



für  
**Jederfrau & Jedermann**

## **Kinder- und Erwachsenentraining**

in der TSV-Halle  
(Philipp-Maas-Weg 14)

**Probetraining jederzeit möglich!!**

|                |                              |   |
|----------------|------------------------------|---|
| <b>Zeiten:</b> | <b>Kinder (10-14 Jahre)</b>  | <b>Di 17<sup>30</sup> – 19<sup>00</sup></b> |
|                |                              | <b>Do 18<sup>00</sup> – 19<sup>15</sup></b> |
|                | <b>Erwachsene (ab 14 J )</b> | <b>Di 19<sup>00</sup> – 21<sup>00</sup></b> |
|                |                              | <b>Do 19<sup>15</sup> – 21<sup>00</sup></b> |
|                | <b>Freies Training</b>       | <b>So 18<sup>00</sup> – 21<sup>00</sup></b> |
|                |                              | (nach Absprache)                            |

weitere Informationen findest du unter

**[www.jjvs.de](http://www.jjvs.de)**

[www.tsv-vaterstetten.de](http://www.tsv-vaterstetten.de)



**JU-JUTSU**  
beim TSV Vaterstetten



## **Was brauch ich fürs erste Training?**

**Trainingshose (lang)**

**T-Shirt**

**Schlappen (wir trainieren Barfuß)**

## **Wie verhalte ich mich im Training?**

**Nur beim Trainer kurz vorstellen  
und  
es einfach den Anderen nachmachen!**

## **Sind Vorkenntnisse oder bestimmte körperliche Voraussetzungen nötig?**

**NEIN, bei uns kann JEDER mitmachen!**

**weitere Informationen findest du unter**

**[www.jjvs.de](http://www.jjvs.de)**

**[www.tsv-vaterstetten.de](http://www.tsv-vaterstetten.de)**