



### Mehr Sicherheit durch Qualität

Unser Training wird ausschließlich von erfahrenen, qualifizierten und anerkannten Trainern mit gültigen Lizenzen des DJJV und DOSB durchgeführt. Bevor unsere Trainer die Erlaubnis zum Unterrichten erhalten, durchlaufen sie die weltweit intensivste Ausbildung im **Ju-Jitsu**.

Zusätzlich werden die Trainer von Arashi Sindelfingen jedes Jahr mindestens 3 Tage in den neuesten Entwicklungen geschult und geprüft um den höchsten Qualitätsstandard zu garantieren.

Es geht um Ihre Sicherheit- machen Sie keine Kompromisse!

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Steffen Heckeke,  
(Cheftrainer)

## JU-JUTSU EINFACH EFFEKTIV

- Leicht zu erlernen und äußerst effektiv
- für Männer wie für Frauen gleichermaßen geeignet
- qualifizierte Trainer=qualifiziertes Training
- Durch Ju-Jitsu Training erhöhen Sie Ihre Sicherheit – ein enormer Mehrwert für Jedermann!
- Positive Nebeneffekte des Ju-Jitsu Trainings sind Spaß, Steigerung Ihrer Ausdauer, Kondition und Fitness

### Vereinbaren Sie noch heute Ihr Probetraining!

Einfach per E-Mail oder Telefon anmelden und schon ist der erste Schritt zu mehr Sicherheit getan.



Selbstverteidigung/ Kampfsport/ Fitness

Arashi Sindelfingen

Steffen Heckeke

Goldbergstraße 27

71065 Sindelfingen

Tel.: 0170/ 1589095

[ju-jutsu@arashisindelfingen.de](mailto:ju-jutsu@arashisindelfingen.de)

[www.arashisindelfingen.de](http://www.arashisindelfingen.de)

Facebook: Ju-Jitsu Sindelfingen



Selbstverteidigung/ Kampfsport/ Fitness

SELBSTVERTEIDIGUNG  
UND  
WETTKAMPFSPORT

 **JU•JUTSU**  
SCHÜTZEN SIE SICH  
UND ANDERE!



# ARASHI SINDELFINGEN

## Selbst schützen

**Einfach logisch!** Sie lernen nicht nur die verschiedenen Techniken, sondern auch das richtige Handeln in Stress- / Gefahrensituationen. Basierend auf einfachen Prinzipien, intuitiven Bewegungen und natürlichen Reflexen ist **Ju-Jutsu** entwickelt worden, um in kürzester Zeit eine realitätsnahe und praxiserichte Selbstverteidigung zu erlernen.

**Ju-Jutsu** besteht überwiegend aus Hand- und Fußtechniken und dient zur Verteidigung gegen Schläge, Tritte, Umklammerungen, Würgegriffe und Angriffe mit Waffen.

Von den bekannten Systemen überwiegend fernöstlicher Herkunft, unterscheidet es sich vor allem durch seine strikte Ausrichtung auf die Belange der Selbstverteidigung.



Trainingsplan		
Tag	Zeit	Gruppe
Montag	18.00 Uhr- 19.30 Uhr	Kids & Jugend
	19.30 Uhr- 21.30 Uhr	JJ Fighting & SV Training
Mittwoch	19.30 Uhr- 21.30 Uhr	BJJ & JJ Cross Fit
Donnerstag	18.00 Uhr- 19.30 Uhr	Kids & Jugend
	19.30 Uhr- 21.30 Uhr	JJ Fighting, BJJ und SV



## Ju-Jutsu Team

Das Motto: Mit Spaß und Begeisterung den Willen zur Zielerreichung entwickeln. Die ungewöhnliche Mischung aus Spaß, Training am Leistungslimit und hochwertigem Techniktraining ist nichts, was nur den Profis am Bundesleistungsstützpunkt vorbehalten bleibt. Und so trainieren Wettkampfanfänger mit Bundeskaderathleten, einziges Einstiegsriterium ist die Begeisterung für den besten Sport der Welt.



Fighting – SV – BJJ – Fitness – Spaß