



# SHIRUBA WORKSHOP



**Shiruba-Jiu Jitsu bietet Spaß am Sport und Selbstverteidigung ohne Fallen zu müssen.**

## ZIELGRUPPE:

- Mid- und Bestager
- Personen mit Rücken- oder Knieproblemen o.ä. kleineren bis mittleren Handicaps

## WORKSHOP INHALTE:

- gegen reale Angriffe aus dem Leben auf Breitensportbasis
- vermittelt werden Verteidigungstechniken bei denen es überwiegend auf die technische Ausführung und weniger auf Kraft ankommt



## REFERENT:

Jürgen „Jojo“ Wiediger, 1. Dan Jiu Jitsu + 3. Dan Judo  
Neben seiner sportlichen Qualifikation bringt Bestager „Jojo“ selbst eine Bandscheiben-OP und jahrzehntelange Erfahrung als Trainer mit.

## TEILNAHME & ANMELDUNG:

- Teilnehmen kann jeder, der sich angesprochen fühlt
- normales Sportzeug ist völlig ausreichend
- Kosten für 2 x 3 Stunden sind 30,- € in bar am 1. Trainingstag zu entrichten

Anmeldung bitte vorher per WhatsApp: 0163 9601919 oder eMail: [wiediger@gmx.de](mailto:wiediger@gmx.de)

Rückfragen werden ebenfalls gerne unter diesen Kontaktdaten beantwortet.

**Samstag: 28.10. und 4.11.2023**  
**Von: 10.00 bis 13.00 Uhr**  
**Referent: Jürgen „Jojo“ Wiediger**  
**Ort: große Halle, kleiner Teil.**

