



# Selbstverteidigung für die Älteren: Shiruba

Treffen ein oder mehrere Punkte davon auf Dich zu?



- + ich bin jenseits der 50
- + körperlich nicht mehr so fit
- + fühle mich unsicher
- + fürchte mich draußen im Dunkeln

Wenn du dich angesprochen fühlst, dann könnte das nachfolgende Angebot etwas für Euch sein:



Shiruba, basierend auf der Jiu-Jitsu -Selbstverteidigung, ist für alle Menschen die wenig, kaum oder gar nicht trainiert sind. Hier lernt man, sich mit einfachen, dem eigenen Körperzustand angepassten Techniken, gegen Angreifer, zu verteidigen ohne selber auf den Boden zu fallen.

Kommt doch einfach mal vorbei und schaut, bei einem mehrmaligen, kostenlosen Schnuppertraining, ob das Ganze für Euch passt.

Montags 20:00 – 21:45 Uhr  
große Turnhalle