

## Ju-Jutsu Training Ü 40 beim Budo-Sport Herdorf e.V.

Vor etwa einem Jahr hat die neu gegründete Ü 40 Gruppe beim Budo-Sport-Herdorf e.V. mit dem Training begonnen.



Inzwischen ist die Gruppe von drei auf 15 Sportler gewachsen. Im September haben bereits die ersten Teilnehmer ihre Prüfung zum 5. Kyu (gelben Gürtel) erfolgreich abgelegt.

Peter Proschwitz, Josef Scheid und Anja Scheele (nicht im Bild) demonstrierten, was sie im vergangenen Jahr bei den Trainern Dieter Mund 3. Dan und Mathias Stock 1. Dan gelernt hatten.

Wer Interesse an dieser Sportart hat, kann gerne probeweise am Training teilnehmen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Der Inhalt des Trainings wurde speziell auf die Bedürfnisse der Generation Ü 40 zugeschnitten.

Einfache, aber effektive Selbstverteidigungstechniken wurden dabei so angepasst, dass diese auch bei Menschen ohne Vorkenntnisse und Bewegungseinschränkungen mit gutem Erfolg erlernt werden können.

Ju-Jutsu ist eine Sportart mit vielseitigen körperlichen und geistigen Anforderungen und fördert die harmonische Entwicklung des Menschen. Es beinhaltet psychologische und präventive Gedanken.

Die Selbstverteidigungstechniken des Ju-Jutsu basieren auf verschiedenen Stilrichtungen aus dem Kampfsport wie z.B. Judo, Karate, Aikido.

Gesundheitsbewusstes Trainieren mit Gleichaltrigen und die Verbesserung der Koordination, Kondition und der Beweglichkeit stehen hierbei im Vordergrund.

Das Training findet einmal wöchentlich freitags von 19:30 – 21:00 Uhr statt.

**Ansprechpartner für weitere Infos: Mathias Stock Tel: 0 27 43 / 93 01 42 oder [ju-jutsu@budo-sport-herdorf.de](mailto:ju-jutsu@budo-sport-herdorf.de)**