



Heroldsberg

# Goshin-Jitsu Jiu-Jitsu



護身術 Goshin-Jitsu

柔術 Jiu-Jitsu

Moderne Selbstverteidigung

## Trainingszeiten

Jugend- Erwachsenen und Anfängertraining

Freitag. 18<sup>00h</sup> – 20<sup>00h</sup>

Gründlachhalle Heroldsberg

## Kontakt

Bernd Kirschenheuter judo-bernd@web.de

Ute Knab 0173 / 3831892

## Unser Trainerteam

### **Ute Knab**

1. Dan Goshin-Jitsu / 1. Kyu Judo  
Übungsleiterin  
BLSV - ÜL-C u. B-Prävention

### **Bernd Kirschenheuter**

3. Dan Goshin-Jitsu / 1. Dan Judo  
3. Dan Jiu-Jitsu  
Ju-Jutsu Trainer B  
BLSV - ÜL-C u. B-Prävention

### **Marcel Kirschenheuter**

1. Dan Goshin-Jitsu / 1. Dan Jiu-Jitsu  
Übungsleiter

### **In Erinnerung Rudi Bauer †**

10. Dan Goshin-Jitsu / 6. Dan Judo /  
2. Dan Karate / 1. Dan Ju-Jutsu



**Die Gewaltwellen in Deutschland steigen zusehends weiter!**  
Die häufigsten Opfer sind immer noch Frauen, Kinder und körperlich Schwächere.

**Setzen Sie Grenzen!  
Wehren Sie sich! JETZT!**

Lösen Sie sich aus Ihrem passiven und zurückhaltenden sanften Verhalten der traditionellen Frauenrolle. Frauen müssen Ihr Opferverhalten aufgeben und dürfen nicht warten bis sie am Boden liegen. **Sie müssen vorher reagieren!**



Neben dem Erlernen der Selbstverteidigungstechnik ist auch die psychische Vorbereitung von entscheidender



Bedeutung. Denn ein Unterricht in Selbstverteidigung ist auch ein Unterricht in Selbstbewusstsein. Niemand kann Ihnen einen 100%-igen Schutz vor Gewaltverbrechen bieten, aber im Vergleich zu "gar nichts tun", sind Sie anderen Lichtjahre voraus.

**Machen Sie Ihren Anfang und buchen Sie jetzt einen Selbstverteidigungskurs.**