



Ob jung oder alt – **JU·JUTSU** ist für alle geeignet. Durch seine Vielseitigkeit und Unabhängigkeit von festen Systemen kann jeder **JU·JUTSU** erlernen. Dabei wird individuell auf die körperlichen Voraussetzungen jedes Einzelnen eingegangen – auch bei Einschränkungen wie Knie- oder Rückenproblemen. Vom Wettkampf bis zur Selbstverteidigung im Alltag – **JU·JUTSU** bietet für jedes Alter die passenden Möglichkeiten.



Sich zu schützen, ist ein Grundbedürfnis. **JU·JUTSU** ist mehr als Technik – es ist ein ganzheitliches Sicherheitskonzept:

- **Prävention & Deeskalation:** Gefahren erkennen, bevor sie entstehen.
- **Selbstbehauptung:** Sicher auftreten, Stress bewältigen.
- **Realistisches Training:** Vom ersten Anzeichen von Aggression bis hin zur rechtssicheren Klärung nach einem Konflikt.



JU·JUTSU stärkt Körper und Geist gleichermaßen:

- **Körperlich:** Fitness, Beweglichkeit und Koordination.
- **Mental:** Konzentration, Resilienz und ein gesundes Selbstvertrauen.
- **Der Bonus:** Es macht einfach Spaß und motiviert, über sich hinauszuwachsen!



JU·JUTSU verbindet die Werte fernöstlicher Kampfkünste mit modernen, wissenschaftlichen Erkenntnissen. Ein dynamisches System, das sich ständig weiterentwickelt, um dir heute die bestmögliche Sicherheit zu bieten.



Spannung, Taktik und Fairness – miss dich in drei Disziplinen:

- **Fighting:** Action pur in allen Distanzen (Schlag, Tritt, Wurf, Boden).
- **Duo-System:** Perfekionierte Abwehrtechniken im Team-Vergleich.
- **BRAZILIAN JIU·JITSU (Ne-Waza):** Strategischer Bodenkampf durch Hebel- und Würgetechniken.

Der sportlich faire Wettstreit verbindet Menschen und schafft Freundschaften.

