



Jiu Jitsu

Selbstverteidigung
für jeden!

Kinder
Erwachsene
Senioren

Jiu Jitsu - eine moderne Form der waffenlosen Selbstverteidigung

Sich selbst verteidigen!
Sich selbst schützen vor Gewalt!

Selbstschutz und -verteidigung sind lernbar.

Für jeden!

Jiu Jitsu im Nippon Velbert bedeutet traditionelle und moderne Selbstverteidigung. Jiu Jitsu ist für jeden erlernbar. Gleich ob sportlich oder untrainiert, Mann oder Frau und - seit der Einführung von Shiruba Jiu Jitsu - gleich ob alt oder jung.

Jiu Jitsu ist Selbstverteidigung für jeden!

Eine Steigerung des eigenen Selbstbewusstseins, eine bessere Fitness und das Wissen, sich selbst schützen zu können, tragen zu mehr Lebensqualität bei.



Jiu Jitsu im Nippon Velbert

Das Training bei uns teilt sich in drei Alterstufen:

Jiu-Kids

Hier trainieren unsere Kleinsten von 7 bis 14 Jahren. Neben der eigentlichen Kunst der Selbstverteidigung vermittelt das Jugendtrainer-Team den Kids auch Werte wie Respekt vor- und Rücksicht aufeinander. Das Einordnen in die Gruppe und das gemeinsame Toben sind genauso wichtig wie ein altersgemäßes Bewegen, um eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen. Auch Themen wie die Gefahrenerkennung und -vermeidung stehen auf dem Trainingsplan. All das stärkt das Selbstbewusstsein und das Wohlbefinden unserer Jiu-Kids.

Jiu Jitsu

Die nächstältere Gruppe umfasst die größte Altersspanne. Von mehreren Trainern unterrichtet trainieren hier Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene Selbstverteidigungstechniken und verbessern ihre Kondition und Koordination. Auch stehen hier der Spaß am Sport und an der Bewegung in der Gruppe und die Möglichkeit des Ausgleichs zum Alltag im Vordergrund.





Shiruba Jiu Jitsu

Man ist nie zu alt, um mit Jiu Jitsu zu beginnen. Doch fallen gerade Älteren Fallübungen schwer oder kleine Handicaps (Rücken- oder Gelenkprobleme) scheinen dem Erlernen einer Kampfkunst im Wege zu stehen. Für diese Sportler bieten wir Shiruba Jiu Jitsu an. Hier wird Jiu Jitsu trainiert - nur eben ohne Würfe und Falltechniken. Und da es sonst keine Unterschiede gibt, trainieren unsere „Shirubas“ zusammen mit den anderen Jiu Jitsukas.

Sportler von 14 bis 70 Jahren auf einer Matte. Sie lernen voneinander und motivieren sich gegenseitig.

www.nippon-velbert.de

VJJV Nippon

Der VJJV Nippon bietet noch mehr als reines Jiu Jitsu an. In den verschiedenen Fitnessgruppen gibt es Sport für jeden:

Bodyworkout

Bodyworkout ist ein umfassendes Ganzkörper-Fitnessprogramm bei flotter Musik für jede/jeden und dient dem Fettabbau, der Konditions-verbesserung, dem Muskelaufbau und somit einem besseren Körpergefühl.

Trainiert wird u.a. mit Kleinhanteln, Flexibändern und Gymnastikmatten.

Fit & Fun

Sie wollen sich fit halten? Dann sind Sie hier genau richtig. Kennzeichnend für unseren Fitnesskurs sind die ausgewogenen Übungen für Kondition, Koordination und Flexibilität.

Ballsport

Fußball, Basketball und vieles mehr - Spaß an der Bewegung mit großen und kleinen Ballspielen gibt es hier.

Bodyworkout findet im Mehrzweckraum der Friedenskirche, Neviger Straße 1 in Velbert statt. Die anderen Sportgruppen trainieren in der Nordstadthalle, Am Schwanefeld 19a in Velbert.

Trainingszeiten

Montag:	Jiu Jitsu Kids 18.00 Uhr - 19.30 Uhr Jiu Jitsu/Shiruba Jiu
Jitsu	19.30 Uhr - 21.00 Uhr
Dienstag:	Bodyworkout 19.30 Uhr - 20.30 Uhr
Donnerstag:	Jiu Jitsu Kids 18.00 Uhr - 19.30 Uhr Jiu Jitsu/Shiruba Jiu
Jitsu	19.30 Uhr - 21.00 Uhr
Freitag:	Fit & Fun 19.00 Uhr - 20.00 Uhr Ballsport 20.00 Uhr - 21.30 Uhr

Der VJJV Nippon ist Mitglied der Jiu Jitsu Union NW und darüber im LSB Nordrhein-Westfalen.



www.nippon-velbert.de