

# Angriffe abwehren

## Schnupperkurs in Jiu-Jitsu



**Die Jiu-Jitsu-Abteilung der TSG Ötlingen bietet  
vom 05. März bis zum 30. April 2019  
einen Schnupperkurs in Jiu-Jitsu an.**

Der Kurs richtet sich an Einsteiger, die Selbstverteidigung lernen wollen und eignet sich sowohl für Erwachsene als auch für Jugendliche ab 14 Jahren. Das Trainerteam hat ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, in dem Grundtechniken zur Abwehr von Angriffen vermittelt werden. Trainingszeiten sind jeden Dienstag und Donnerstag von 19:45 bis 21:45 Uhr in der Mehrzweckhalle in Ötlingen.