



## Informationen:

Schleswig-Holsteinischer  
Ju-Jutsu Verband e. V.  
Winterbeker Weg 49  
24114 Kiel

E-Mail: [info@shjjv.de](mailto:info@shjjv.de)  
Internet: [www.shjjv.de](http://www.shjjv.de)  
[www.jiujitsu-sh.de](http://www.jiujitsu-sh.de)

柔  
術

Schleswig-Holsteinischer  
Ju-Jutsu Verband e.V.

Fachverband für moderne  
Selbstverteidigung



Ju-Jutsu. Mit SICHERHEIT  
Lebensgefühl



**JU • JUTSU**  
SELBSTVERTEIDIGUNG • FITNESS • WETTKAMPF

**Ju-Jutsu: Mit SICHERHEIT  
Lebensgefühl !**

## Was ist Ju-Jutsu ?

„JU“ bedeutet nachgeben oder ausweichen

柔

„JUTSU“ Kunst oder Kunstgriff

術

Ju-Jutsu ist also die Kunst, durch Nachgeben bzw. Ausweichen mit der Kraft des Angreifers zu siegen.

Ju-Jutsu ist eine sehr interessante und vielseitige Sportart und Selbstverteidigungsdisziplin, bei der alle Teilnehmer, ob jung oder alt, männlich oder weiblich, gemeinsam auf der Matte trainieren, um sich nicht nur körperlich fit zu halten oder freundschaftliche Kontakte zu knüpfen, sondern dabei noch viel für ihre persönliche Sicherheit im Alltag zu tun.

Dies nutzen mittlerweile rund 60.000 Mitglieder des Deutschen Ju-Jutsu-Verbandes e.V. in ganz Deutschland..



Selbstverteidigung



Frauen SV



Fitness



Wettkampf

Sie möchten...

... In gefährlichen Situationen nicht mehr hilflos sein?

... Etwas für ihr Selbstbewusstsein tun?

... Ihre Fitness stärken?

Dann ist Ju-Jutsu genau richtig für Sie!

Neugierig geworden?

Unter [www.shjv.de](http://www.shjv.de) finden Sie Vereine in Ihrer Nähe.

