



# A U S S C H R E I B U N G

## Online-Lehrgang der Jiu-Jitsu Union NW e.V. (JJU-NW)

- Datum: Samstag, 12. Juni 2021, 14.00 Uhr - ca. 15.30 Uhr
- Teilnahme-Link: wird in Kürze auf der Homepage der JJU NW veröffentlicht und über Newsletter und App verteilt
- Referenten: Michael Liermann, 3. Dan Jiu Jitsu,
- Thema: Judowürfe: Gleichgewicht brechen & Co  
effektives Training allein zu Hause  
bitte habt Euren Jiu Jitsu-Gürtel zur Hand
- Kostenbeitrag: Die Teilnahme ist kostenlos.
- Anmeldung: ist nicht erforderlich