

## ***Trainings-Pause Sommerferien 2016***

**Letztes Training: Sonntag, 17.07.2016**

**Erstes Training: Montag, 29.08.2016**

## ***Trainingsangebot in der Sommerpause***

**Mittwochs von 19.00 bis 21.00 h**

Termine: 20. Juli, 27. Juli  
Ort: Henkelpark / Biebrich  
Trainer: Frank Witte

Thema: **SV-Kombinationen gegen Standardangriffe**

Ohne Gürtelbeschränkung  
Mindestalter : Ab 13 Jahre

Tipp: Feste Sportschuhe, lockere Hose lang und T-Shirt,  
Erfrischungsgetränk und Schweißhandtuch, ggf. Wechselkleidung mitbringen

**Auch bei leichtem Regen wird trainiert. Bei Gewitter fällt das Training aus oder wird gegebenenfalls abgebrochen.**

**Mittwochs von 19.00 bis 21.00 h**

Termine: 10. August, 17. August, 24. August  
Ort: HPA, unteres Dojo  
Trainer: Georg Fylakos

Thema **Vitalpunkte im Ju Jutsu + Karate - Mix**

Ohne Gürtelbeschränkung  
Mindestalter : Ab 13 Jahre

Training im Gi

Über ein eventuell weiteres Trainingsangebot werden wir über unsere  
Homepage ([www.ju-jutsu-psv-wiesbaden.de](http://www.ju-jutsu-psv-wiesbaden.de)) informieren.

Eure Abteilungsleitung

Achim, Daniel, Florian, Gabe, Georg, Julia, Lena, Markus, Tanja, Viktor, Waldemar