

## Trainingszeiten & Ansprechpartner Ju-Jutsu in Goslar

Geschrieben von: Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.  
Montag, 09. Februar 2009 um 08:41

---

### Trainingsübersicht Ju-Jutsu in Goslar ( [Marienburger Str. 54](#) )

Montag

17:45 - 19:00 Uhr

19:30 - 21:00 Uhr      Jugend/Erwachsene  
Jugend/Erwachsene      Ju-Jutsu  
Krav Maga                  Technik, Grundlagen  
Technikerwerb

Dienstag

17:00 - 18:30 Uhr

Jugend/Erwachsene  
Ju-Jutsu Ne-Waza, BJJ  
Technik, Grundlagen

Mittwoch

16:00 - 17:00 Uhr

17:00 - 18:00 Uhr  
18:00 - 19:00 Uhr      Little Samurais  
Kindertraining  
Kindertraining              Ju-Jutsu Kids 4-6 J.  
Ju-Jutsu Kids 6-8 J.  
Ju-Jutsu Kids 8-10 J.  
(Anfänger)  
(Anfänger/Fortgeschrittene)  
Donnerstag

19:00 - 20:15 Uhr

Jugend/Erwachsene      Ju-Jutsu Technik              Anwendung

Freitag

16:30 - 18:00 Uhr

Jugend  
Ju-Jutsu Kids 10-13 J.

Samstag

10:00 - 12:00 Uhr

Alle                          Krav Maga

## Trainingszeiten & Ansprechpartner Ju-Jitsu in Goslar

Geschrieben von: Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.  
Montag, 09. Februar 2009 um 08:41

---

Anwendungs- u. Stresstraining

Sonntag

16:00 - 19:00 Uhr

Alle freies Training  
Prüfungs- u. Wettkampftraining

### Trainingsinhalte, -themen

Januar	Konditions- u. Koordinationstraining (auch mit Stock), Falltechniken, JJ S
Februar	Atemi- u. Abwehrtechniken, Bewegungslehre
März	Würfe (inkl. Gegen- u. Weiterführungstechniken)
April	Hebel (inkl. Gegen- u. Weiterführungstechniken)
Mai	Prüfungsvorbereitung
Juni	Freie Anwendungsformen (Übergänge Part 1 - 3)
Juli	Hanbo-Jitsu, JJ-Sportabzeichen
August	Pratzenstraining, SV, Sicherungstechniken
September	Boden- und Würgetechniken
Oktober	Kyusho-Jitsu, ggf. Jiu-Jitsu Prüfungsprogramm
November	Prüfungsvorbereitung
Dezember	Waffenabwehr und -anwendung

Einstieg ist jederzeit möglich, Probetraining bitte mit lockerer Sportbekleidung & guter Laune!!  
Bitte beachten: **Kinder/Jugendliche brauchen die Zustimmung der Eltern für das Probetraining** (also entweder einen Elternteil mitbringen oder einfach eine formlose Bescheinigung dabei haben)!

## Trainingszeiten & Ansprechpartner Ju-Jutsu in Goslar

Geschrieben von: Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.  
Montag, 09. Februar 2009 um 08:41

---



### Abteilungsleiter Ju-Jutsu

**Jörg Grumm**

2. Kyu Ju-Jutsu, Brazilian Jiu-Jitsu - White Belt 3. Stripe, Krav Maga Advanced Level 4

Kontakt:  
joerg@grumm.de  
+49 176 46525770



# Trainingszeiten & Ansprechpartner Ju-Jutsu in Goslar

Geschrieben von: Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.  
Montag, 09. Februar 2009 um 08:41

---



Dr. Tim Böhmer



Beate Dörschner

1. Dan Pankration, 7. Khan Muay Thai



Corina Reinhold, Karate Magis Ad Kids, Level 3, Brazilian Jiu-Jitsu - White Belt 1 Stripe

## Trainingszeiten & Ansprechpartner Ju-Jutsu in Goslar

Geschrieben von: Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.  
Montag, 09. Februar 2009 um 08:41

---



**Dan Heiko Weis, Inosanto (DASB) Inosanto Level 2**