

Web: www.flowingarts.com // Email: office@flowingarts.com

// Tel: 0650/7623664

im Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstr. 107b

(Eingang Beachvolleyball Halle, 1. Stock)

1 MONAT
GRATIS TESTEN



Flowing Arts Academy

Brazilian Jiu Jitsu – Gi, No Gi, Judo



BJJ ist eine Wettkampfsportart, welche ihre Stärken im Bodenkampf hat. Elemente aus dem Judo und Ringen werden implementiert, doch das Ziel ist die Aufgabe des Trainingspartners durch eine Submission.

Schwerpunkte des Trainings

- Verbesserung des Körperbewusstseins
- Selbstverteidigung und Selbstbehauptungstraining
- Wettkampfvorbereitung, Drills, Verbesserung der Kondition (Koordination, Kraft, Beweglichkeit)

Vorteile.

- Alltagsausgleich durch die Faszination an einer neuen Sportart!!!
- Verbesserung der allgemeine Fitness
- Bewegungsreiche Freizeitbeschäftigung
- Richtiges Fallen lernen, Unfallprävention
- Förderung des Konzentrationsvermögens
- Einfügen in eine Gruppe
- Denken + Bewegen = Leistung
- Übertragung der Problemlösungskompetenzen in den Alltag!!!

