



Mastercoach Tania Loureiro
35 Jahre Kampfsporterfahrung (Karate, MMA, BJJ)

KARATE JUTSU – EINFÜHRUNGSKURSE

Selbstverteidigung – Bewegung – Selbstvertrauen

Was ist Karate Jitsu?

Karate Jitsu konzentriert sich auf **effektive Selbstverteidigung** in realistischen Situationen. Im Mittelpunkt stehen anwendbare Techniken, klare Prinzipien und das Verständnis von Distanz, Timing und Kontrolle. Karate Jitsu ist die ursprüngliche, praxisorientierte Form des Karate. Basierend auf den Konzepten von Sensei Vinicio Antony verbindet Karate Jitsu traditionelle Techniken mit modernen Erkenntnissen aus Kampf, Bewegung und Stressverhalten.

Der Fokus liegt auf:

- ✓ realistischen Selbstverteidigungssituationen
- ✓ natürlichen Bewegungen und Reflexen
- ✓ einfacher, effektiver Technik
- ✓ mentaler Stärke und Kontrolle

Für wen ist der Kurs geeignet?

Kinder (10 - 14 Jahren)

- Spielerisches Lernen von Bewegung und Koordination
 - Förderung von Selbstvertrauen und Disziplin
 - Erste Grundlagen der Selbstverteidigung
 - Anti Mobbing Kurs

Erwachsene (ab 15 Jahren)

- Effektive Selbstverteidigung ohne Vorkenntnisse
- Verbesserung von Fitness und Reaktionsfähigkeit
 - Stressabbau und mentale Stärke

Kursinhalte:

- Grundtechniken (Schläge, Tritte, Befreiungen, Verhalten am Boden)
 - Verhalten in Gefahrensituationen
 - Partnerübungen & realistische Szenarien
 - Körperkontrolle & Wahrnehmung

Kursstart: Nach den Osterferien in der KW 17

Ort: 4653 Obergösgen Schweiz (wird nach Anmeldung bekannt gegeben)

Zeit: 2-mal pro Woche Training (Kurseinteilung erfolgt nach Eingängen der Anmeldungen)

Jetzt anmelden & Platz sichern!

 +41 78 797 51 30

 ronin1279@web.de

Stark werden. Sicher handeln. Selbstbewusst auftreten.

 Karate Jitsu – mehr als nur ein Kampfsport!

<https://iakj.com.br/dojo-online-iakj-tania-loureiro/>

