

Selbstverteidigung lernen Selbstvertrauen stärken!

Kostenloses Jiu-Jitsu-Training



FÜR ANFÄNGER:INNEN

**Jeden Samstag
um 19 Uhr**

Mit Dmitry Tedeov 

4. Dan Jiu-Jitsu | Ukrainischer Trainer

Für alle, die...

- ✓ sich sicherer fühlen wollen
- ✓ einfache Abwehrtechniken lernen möchten
- ✓ ohne Leistungsdruck trainieren wollen

Jiu-Jitsu:

Eine traditionelle japanische Kampfkunst. Ein klarer, moderner Weg zur Selbstverteidigung - gesundheitsorientiert, stressfrei, effektiv.

Jetzt kostenlose Probestunde vereinbaren!

Kids ab 6 Jahren um 16:15 Uhr | Teenager ab 10 Jahren um 17:15 Uhr



**Aktionszeitraum
vom 06.09.-20.12.25**



Mainzer Straße 24 • 50678 Köln • Tel. 0221 / 310 17 99

www.jido.de