



Beskrivelse

Forbered jer på at blive udfordret og overrasket over kroppens funktioner, styrkesider og svagheder.

HVAD HANDLER AKTIVITETEN OM?

Selvforvar & ju jitsu er en aktivitet der får smilet frem på læberne, samtidig med at det udfordrer - på en tryk øvebane.

Ju-jitsu er et traditionelt selvforsvarssystem, der udvikler den enkelte udøver mentalt og fysisk. Gennem træningen kommer du i bedre form, får en større selvsikkerhed, udvikler din selvdisciplin, lærer at forsvare dig selv og så er det samtidigt sjovt at træne Ju-jitsu. Vores træninger er en vekselvirkning mellem kardio, styrke og fleksibilitet, samt teknik træning.

HVEM HENVENDER AKTIVITETEN SIG TIL?

Klasser/hold fra ungdomsuddannelser i Aalborg Kommune.

Selvforvar & ju jitsu har den gode egenskab, at det er en mangfoldig aktivitet, at den er for ALLE uanset tidligere erfaring med sport!

HVAD KAN I FORVENTE?

Forløbet indledes med en sjov opvarmning som er tilpasset aktiviteten.

Gennem motiverende øvelser introduceres eleverne for øvelser og teknikker som udføres med en makker.

HVAD SKAL I MEDBRINGE?

Medbring noget tøj, som I kan bevæge jer i og vand.

HVOR FINDER I OS?

Aalborg Selvforvar & ju jitsu Klub har til huse i en gymnastiksal ved Vesterkærrets Skole. I går ind ad hovedindgangen som vender ud mod Vestre Fortholm. Der står en skilt der peger på klubben. Kom i god tid, så I er klar til start på det angivne tidspunkt. Der er omklædningsfaciliteter på adressen.

KICK: Selvforvar & ju jitsu

HVEM KAN DU KONTAKTE VED SPØRGSMÅL?

Ved spørgsmål er I velkomne til at kontakte:
Erik B. Jensen: erikbudoshop [at] gmail [dot] com
, 22531333

HVAD KOSTER FORLØBET?

Dette forløb koster 350 kr. for hele klassen (max. 30 elever). Aalborg Kommune finansierer de øvrige omkostninger.
Der sendes en samlet faktura til skolen omkring årets udløb - enten til det EAN nummer der oplyses ved tilmelding eller vha. en aftalekode indgået med din leder.

Formål

- At klassen får en fælles oplevelse der kan styrke kendskabet til hinanden og dermed trivslen.
- At eleverne introduceres for en aktivitet der er sjov og udfordrende.
- At få pulsen op og grine sammen.

Sted
Aalborg Selvforsvar & ju jitsu Skydebanevej 1 9000 Aalborg
Tilmelding
Tilmeldingsfrist 29.08.2024

Dato

Torsdag, 12 september, 2024 - 12:00
Gratis
Torsdag, 12 september, 2024 - 13:30
Gratis
Torsdag, 26 september, 2024 - 12:00
Gratis
Torsdag, 26 september, 2024 - 13:30
Gratis
Tirsdag, 22 oktober, 2024 - 12:00
Gratis

Praktisk information

Udbyder

Foreningsplaymaker

Antal

30

Periode

12.09.2024 - 18.11.2024

Varighed

90 minutter

Pris

350,- pr. klasse (Momsfrit)

Emneområde

Tværfaglige tilbud
Trivsel og socialt samvær
Idræt og bevægelse

Fag

Idræt

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg

Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker

Danmarksgade 17

9000 Aalborg