



Landestechniklehrgang

„Aktion – Reaktion - Functional Self Defence im Ju-Jutsu “

Erlebe einen praxisnahen Ju-Jutsu-Lehrgang mit Einflüssen des Urban X und entdecke moderne Selbstverteidigung für reale Situationen. Im Mittelpunkt stehen Körpermechanik, natürliche Bewegungen, Instinkt und effektive Lösungen unter Stress . Der Lehrgang vermittelt nicht nur wirkungsvolle Verteidigungstechniken, sondern stärkt auch Selbstvertrauen, Handlungssicherheit und mentale Stärke im Alltag. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Freue dich auf intensives Training, neue Impulse und jede Menge Spaß auf der Matte!

Wann	29.08.2026, 10:00 – ca. 14:00 Uhr
Anmelden bis	22.08.2026
Anmeldung	Die Anmeldung zum Lehrgang erfolgt über die Homepage unter: https://hjjv.net/event/techniklehrgang-selbstverteidigung/
Ort	Budocentrum der SV Polizei Hamburg Carl-Cohn-Straße 41, 22297 Hamburg
Ausrichter	Hamburgischer Ju-Jutsu Verband e.V. (HJJV) lehrgang@hjjv.net
Kosten	15 Euro mit Voranmeldung 20 Euro ohne vorherige Anmeldung Barzahlung vor Ort
Referent	Holger Neumann , u.a. ETR-Fachaussicht der Hamburger Justiz, Beauftragter Behördensport des HJJV, Konflikttrainer, DJJV AG-Polizei, DJJV AG-SV, Head Instructor Urban X Repulse & Tactical, Trainer A-Lizenz
Teilnehmende	Interessierte Ju-Jutsuka ab 13 Jahren



Die Teilnahme erfolgt für alle Personen auf eigene Gefahr.

Der HJJV weist darauf hin, dass sowohl er, als auch der von ihm beauftragte Ausrichter, nur für Fälle von Vorsatz haften. Alle Teilnehmer/innen sind verpflichtet, selbst für ausreichenden Versicherungsschutz zu sorgen. Minderjährige dürfen sich nur mit Zustimmung der Erziehungsberechtigten zu Veranstaltungen anmelden.

Der HJJV behält sich das Recht vor, die auf Maßnahmen gefertigten Foto- und Filmaufnahmen nach eigenem Ermessen zu verwenden. Sollte jemand die Veröffentlichung nicht wünschen, so ist dieses dem Veranstaltungsleiter vor Beginn der Veranstaltung bekannt zu geben.