



**NEW LEGACY**  
MARTIAL ARTS GYM

## EINFÜHRUNGSKURS BRAZILIAN JIU JITSU

Inhalt: **Brazilian Jiu Jitsu** eignet sich zur Selbstverteidigung, als attraktive Wettkampfsportart sowie als Ausgleich zum Alltag.

In einem 8 teiligen Kurs werden den Kursteilnehmern die Grundlagen des BJJ vermittelt. Der Kurs eignet sich für komplette Anfänger wie auch für solche, welche bereits BJJ praktizieren (Level Weissgurt). Der Kurs bietet somit eine ideale Grundlage, um in das reguläre BJJ-Training einzusteigen oder um das bestehende Training zu unterstützen.

Referent: Marius Maissen, Blackbelt im Brazilian Jiu Jitsu unter Renato Migliaccio

Teilnehmer: Männer und Frauen ab 14 Jahren

Daten: 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10.

Zeit: Immer freitags, 19 – 20 Uhr

Location: New Legacy – Martial Arts Gym  
Neumattstrasse 36  
5000 Aarau

Kosten: Mitglieder New Legacy Aarau: CHF 120.-  
Nichtmitglieder: CHF 150.-

Ausrüstung: BJJ- oder Judo-Gi (Kimono)  
Kann für den Kurs beim Veranstalter gekauft (CHF 120.- ) oder gemietet werden (CHF 30.-). Bitte bei der Anmeldung die Körpergrösse angeben.

Anmeldung: Bis 20.08.2018  
[info@newlegacyarau.ch](mailto:info@newlegacyarau.ch)