

Od 11 października, w hali sportowej zajęcia z JU JITSU. 07.10.2010.

Od najbliższego poniedziałku - 11 października - w hali sportowej, przy ul. Sienkiewicza 34, w sali fitness (niebieska) będą odbywać się zajęcia Ju Jitsu. Zaplanowane one są cyklicznie, w poniedziałki i czwartki, od godz. 16.00. Prowadzącym jest doświadczony instruktor ju jitsu, sensei, Stanisław Makuch (5 Dan).

Ju jitsu to japoński system perfekcyjnej samoobrony pozwalający przeciwstawić się silniejszemu, a nawet uzbrojonemu napastnikowi.

W swoim arsenale technicznym zawiera dźwignie, unieruchomienia, podcięcia, rzuty, uderzenia, kopnięcia i inne formy ruchu. Elementy tych umiejętności są podstawą szkolenia żołnierzy jednostek specjalnych i policji we wszystkich krajach świata.

Jest to również doskonała rekreacja, zapobiegająca stresom, podtrzymująca sprawność fizyczną. Systematyczny trening wzmacnia mięśnie, poszerza zakres ruchomości stawów, poprawia koordynację ruchową. Pozytywnie wpływa na psychikę - zwiększa poczucie własnej wartości i pewności siebie, uspokaja wewnętrznie i poprawia umiejętność koncentracji.

Bezpieczne do uprawiania przez dzieci, młodzież i dorosłych.