

shindokan Luzern



Wo Kampfkunst gelebt wird

Seit über 30 Jahren stehen beim shindokan Luzern Schweizer- und Europameister ebenso wie begeisterte Anfänger und Fortgeschrittene auf den Matten. Trainiert werden im Hauptdojo in Luzern Judo, Ju-Jitsu und Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ). In den Filialen in Kriens (Fenkernstrasse 29) und Emmenbrücke werden Kinder und Jugendliche im Judo unterrichtet.

Längst ist Judo («der sanfte Weg») den meisten ein Begriff. Anders verhält es sich mit «Ju-Jitsu» («die sanfte Kunst»). Dieses setzt sich aus Techniken mehrerer Kampfsportarten wie Aikido und Karate zusammen. BJJ ist eine Weiterentwicklung des Judo; es konzentriert sich auf den Bodenkampf.

Technik, Taktik, Ethik

Das Zusammenspiel von Technik und Taktik, in dem Kraft eine untergeordnete Rolle spielt, fasziniert an diesen Kampfkünsten besonders. Sie stärken das Selbstvertrauen und verbessern koordinative Fähigkeiten. Für Kinder ab 4 Jahren werden regelmässig Schnupperkurse angeboten. Erwachsene können sich jederzeit zu Schnuppertrainings anmelden.



GEGRÜNDET

1990

PRÄSIDENT

André Hürlimann

MITGLIEDER

200

KONTAKT

Reto Willimann

info@shindokan-luzern.ch

www.shindokan-luzern.ch