

# Brazilian Jiu-Jitsu & CST Seminar



mit **CST Head Coach** und  
**BJJ Purple Belt**

**Raimar Mohrdieck**

Beweglichkeit, Kraft und Flow

CIRCULAR STRENGTH TRAINING

CST (Circular Strength Training) ist ein modernes Trainingssystem das für gesunde Beweglichkeit, höhere Fitness und gesteigerte Kraft sorgt und die Gesundheit in den Mittelpunkt stellt. Wer nicht vollkommen gesund ist kann niemals das Maximum aus sich herausholen. CST beugt Verletzungen vor und minimiert Verschleißerscheinungen.

Zu viele Menschen haben sich an tägliche Schmerzen und Verspannung und eine geringe Leistungsfähigkeit bei der Arbeit, im Sport oder Freizeit gewöhnt. Circular Strength Training wurde entwickelt um diesen Kreislauf zu durchbrechen und somit die Gesundheit und Leistung zu steigern und damit die Lebensqualität entscheidend zu verbessern. CST wird von Menschen aus allen Bereichen genutzt, angefangen bei Profisportler und Kämpfern bis hin zu kompletten Neueinsteigern im Fitness, Kraftsport und Yoga.

## 25./26. September 2010

Samstag, 10 Uhr bis ca.16 Uhr – SHU-HA-RI Trainingszentrum in der J.-Fr. Böttger-Str.26

Sonntag, 11 Uhr bis ca.16 Uhr – SHU-HA-RI Trainingszentrum in der J.-Fr. Böttger-Str.26

- ◆ Bodenkampfspezifisches CST Aufwärmprogramm
- ◆ Brazilian JiuJitsu/SamboTakedowns, Bodenkampf und Beinhebel, Techniken und Drills
- ◆ MMA spezifisches Tacfit Kraft- und Fitnesstraining
  
- ◆ Mittagessen und Getränke für Samstag + Sonntag inclusive
- ◆ Übernachtung im Dojo möglich

**Kosten: 75 Euro**

Der Lehrgang ist auf max.16 Teilnehmer begrenzt! Wir bitten um eine verbindliche Voranmeldung unter: [info@shu-ha-ri.de](mailto:info@shu-ha-ri.de) oder 03491-40 62 24. Vielen Dank

*Wir freuen uns auf ein lehrreiches und spannendes Wochenende.*

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.