

Anfängertraining Judo



Wer:	Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren
Wo:	Erich-Kästner-Halle in Bürstadt
Start:	ab dem 20. Sept. 2023
Wann:	jeden Mittwoch 16:30 bis 17:45 Uhr
Kleidung:	Trainings- oder Jogginghose, Sweat- oder T-Shirt, barfuß.
Ansprechpartner:	Klemens Timm Email an: anmeldung@1jcb.de
Internet:	www.1jcb.de
Kosten:	4 Wochen unverbindliches Schnuppern, (danach siehe Aufnahmeantrag für die Mitgliedschaft beim 1. JC Bürstadt: www.1jcb.de)
Teilnehmerbegrenzung:	max. 16 Teilnehmer; Anmeldung per Email erforderlich! Dieser Anfängerkurs ist ein Jahreskurs und beginnt im Sept., eine spätere Aufnahme ist leider nicht möglich!

Falls ihr schon etwas **älter** seid, könnt ihr unverbindlich in andere Trainingseinheiten schnuppern, schaut einfach auf unserer Webseite www.1jcb.de unter Training nach.

Judo heißt „sanfter Weg“ und hat viele Bedeutungen: Es ist ein Sport, eine Kunst, Disziplin, eine soziale und erholsame Freizeitaktivität, ein Fitnessprogramm, ein Mittel zur Selbstverteidigung und für den Wettkampf. Für uns ist Judo eine ganzheitliche Lehre für Körper und Geist.

Judo fördert:

- Selbstachtung und Selbstvertrauen
- Koordination und Körperhaltung
- Disziplin und Fairness
- Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit

Bei uns gestalten qualifizierte Trainer das Training.

Wir freuen uns auf Euch und ein abwechslungsreiches gemeinsames Training.

P.S.: Und wenn eure Eltern auch einmal schnuppern wollen:

- Mo: 20:15 -21:45 Sanfter Einstieg ins Judo für Erwachsene

