

Judo – Anfängerkurs

Für Erwachsene jeden Alters und Wiedereinsteiger



Judo ist eine alte japanische Kampfsportart und heißt übersetzt „sanfter Weg“

Beim Judo wird die gesamte Muskulatur, Beweglichkeit und Koordination trainiert.

Daher ist Judo für jeden in jedem Alter geeignet,
egal ob Junior oder Senior – auch und gerade für erwachsene Anfänger!

Start: *Donnerstag, 2.6.2016 um 20 Uhr*

Ort: Gymnastikhalle Grundschule Eggenstein

Kontakt: Stefan Fallaschinski 07247 888 270

www.tg-eggenstein.de

Kosten: 60.-Euro / 8 Trainingseinheiten

Ziele des Kurses sind:

- Spaß am Sport
- Verbesserung der Motorik
- Gesundheit und Fitness
- Stärkung der Muskulatur
- Vermittlung von Judowerten
- Erlernen von Falltechniken, Halte- und Wurftechniken

