

# NEU !!

ab Fr. 5.Juli.2019



## Beweglich älter werden, mit Judo – Gymnastik

Die Judoka der TG Eggenstein bieten ein spezielles Fitnessstraining für Jeden an.

Im Judo wird unabhängig vom Alter, die allgemeine körperliche und geistige Fitness gefördert. Dies zeigt sich unter anderem in einem besseren allgemeinen Körpergefühl, Beweglichkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Koordination, Kondition, kräftigere Muskulatur und Körperspannung.

Wir möchten in unserem speziellen Judo – Gymnastiktraining diese Eigenschaften fördern, ohne werfen, fallen oder kämpfen zu müssen.

Das Training ist fitness- und gesundheitsorientiert, „*Jeder macht so mit, wie er kann.*“ Trainingselemente sind u.a. Funktionsgymnastik mit Schwerpunkten wie Kräftigung, Dehnfähigkeit, auch mit Theraband, Pezzyball oder Zirkel – Training. Auch die Entspannung mit Stretching oder Yoga Elementen kommt nicht zu kurz.

Mitmachen kann jeder, der in der Lage ist sich Sportkleidung anzuziehen. 😊  
Alter und Fitnesszustand spielen keine Rolle. Das Training orientiert sich an der individuellen Leistungsfähigkeit des Einzelnen.

- Wann:** Freitags von 18 – 19 Uhr  
**Wo:** Turnhalle der Lindenschule Eggenstein, Kirchenstr.17 ( im Schulhof )  
**Womit:** Trainiert wird barfuß auf den Judomatten, bequeme Sportkleidung oder Judoanzug  
**Kosten:**
- > die erste Schnupperstunde ist frei,
  - > Nichtmitglieder: 10er Karte 40.-€ ( 10 Einheiten à 4.-€ )
  - > TGE – Mitglieder: 10er Karte 20.-€ ( 10 Einheiten à 2.-€ )
  - > TGE – Mitglieder der Judoabteilung: frei

**Noch Fragen?** An Harald Schmitt, E-Mail: [hs-tge-judo@web.de](mailto:hs-tge-judo@web.de)  
oder Tel. 0171 234 3151

**Ansonsten?** Einfach vorbeikommen ( ca. 10 min. vor Trainingsbeginn ) und mitmachen

