# Anfängertraining Judo

**Wer**: Kinder im Alter von **6 - 9 Jahren**

**Wo**: Dojo in der alten Schillerschule, Magnusstraße 37

**Start**: ab dem 12. September 2016

**Wann**: jeden Montag 15:00 bis 16:00 Uhr

**Kleidung**: Für die ersten Trainingseinheiten reicht eine Trainings.- oder Jogginghose, Sweat.- oder T-Shirt.

**Ansprechpartner**: Harald Dudyka
0178 5496680
JugendTraining@1jcb.de

**Internet**: www.1jcb.de

**Kosten:** 3 Wochen unverbindliches Schnuppern. Erst danach könnt ihr euch entscheiden.

Über 140 Kinder und Jugendliche lernen und trainieren Judo beim 1. Judo Club Bürstadt. Bei uns gestalten qualifizierte Trainer das Training.

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

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

Wir freuen uns auf Euch

Das Trainer-Team der Judoabteilung des 1. Judo Club Bürstadt.

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