



Anfängertraining Judo



Wer: Kinder im Alter von **6 - 9 Jahren**
Wo: Dojo in der alten Schillerschule
Start: Ab dem 02. Oktober 2015
Wann: jeden Freitag 17:00 bis 18:00 Uhr
Kleidung: Für die ersten Trainingseinheiten reicht eine Trainings- oder Jogginghose, Sweat- oder T-Shirt.
Ansprechpartner: Harald Dudyka
06206 / 59415
JugendTraining@1jcb.de
Internet: www.1jcb.de
Kosten: 4 Wochen unverbindliches Schnuppern,
(danach siehe Aufnahmeantrag für die Mitgliedschaft beim 1. JC Birstadt)

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

Über 140 Kinder und Jugendliche lernen und trainieren Judo beim 1. Judo Club Birstadt.
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. Judo ist eine ganzheitliche Lehre für Körper und Geist.

Judo fördert:

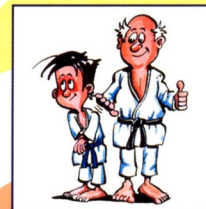
- Selbstachtung und Selbstvertrauen
- Koordination und Körperhaltung
- Disziplin und Fairness
- Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit

Bei uns gestalten qualifizierte Trainer das Training.
Wir freuen uns auf Euch und ein abwechslungsreiches gemeinsames Training.
Das Trainer-Team der Judoabteilung des 1. Judo Club Birstadt.
PS: Und wenn Eure Eltern auch einmal schnuppern wollen:
Mo: 20:15 - 21:45 Sanfter Einstieg ins Judo für Erwachsene (jederzeit möglich)

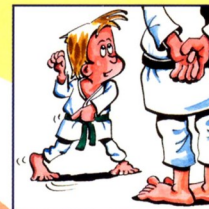
JUDO-WERTE



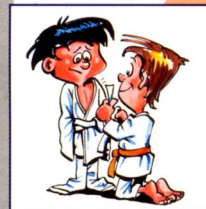
Ehrlichkeit



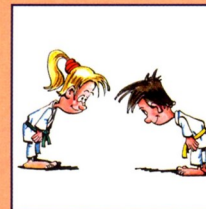
Bescheidenheit



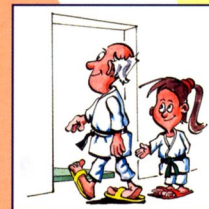
Ernsthaftigkeit



Hilfsbereitschaft



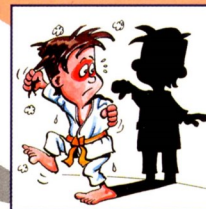
Höflichkeit



Respekt



Mut



Selbstbeherrschung



Wertschätzung