


SOLARSTADT
GLEISDORF



JUDOCLUB GLEISDORF

www.judo-gleisdorf.at

ANFÄNGER KURS



**BURSCHEN & MÄDCHEN
AB 5 JAHRE**

**09.10.2017
16.00 UHR**

**JUGENDLICHE
BURSCHEN & MÄDCHEN**

**13.10.2017
18.00 UHR**

**SCHNUPPERKURSE am
Mo., 09.10. um 16 UHR & Fr., 13.10. um 18 UHR**

KURSBEGINN:

Mo., 09.10. 2017 16 UHR

**URNSAAL DER
VOLKSSCHULE GLEISDORF**

JUDO



**Nächster Anfängerkurs startet am
09. OKTOBER 2017 um 16:00 Uhr in der
Volksschule Jahngasse Gleisdorf**

Judo, pädagogisch wertvoll,

Nicht von ungefähr wird Judo bei Kindern und Jugendlichen immer beliebter. In zahlreichen Schulen wird es bereits als Neigungsgruppe angeboten. Judo bietet den Kindern die Möglichkeit, sich auszutoben, allerdings auf eine sehr kontrollierte Art und Weise. Man kann nicht einfach drauf los kämpfen und seinen Aggressionen freien Lauf lassen. Judo folgt ja verschiedenen Regeln – vom Binden des Gürtels angefangen bis zum Verneigen vor dem Gegner, so dass die Kinder auch eine gehörige Portion Disziplin vermittelt bekommen. Selbst schüchterne Kinder treten bereits nach wenigen Trainingswochen selbstbewusster auf. Sie lernen, was es heißt, zu gewinnen aber auch gegen einen Besseren zu verlieren. Was wird in den ersten Trainingsstunden gemacht?

- Kontrolle über den eigenen Körper
- Kennenlernen von Bewegungsabläufen
- Fallschule
- Grundlagen und die ersten Judotechniken
- Geschicklichkeitsübungen



Der nächste Anfängerkurs in Gleisdorf beginnt am **9. Oktober 2017 für Mädchen und Burschen ab dem 5. Lebensjahr** in der **Volksschule Jahngasse**. Training ist **jeweils Montag von 16 bis 17.30 Uhr**. **Schnuppermöglichkeit** mit Trainingsanzug möglich - **9.10. ab 16 Uhr & 13.10. ab 18 Uhr**



Für die Größeren (Jugend und Erwachsene) startet ebenfalls im Oktober ein **Judo-Beginnerkurs** und zwar am **Freitag, 13.10.2017 um 18:00 Uhr (bis 19:30 Uhr)**.

GYMNASTIK

Noch ein Hinweis auf eine Beginnmöglichkeit in der Sektion **Gymnastik**. „**Beweglich, Fit und Gesund**“ - Wirbelsäulenschonende Gymnastik mit Musik! **Jeden Montag von 19.30 Uhr bis 20:45 Uhr**. Ab **09. Oktober 2017** in der **Volksschule Jahngasse Gleisdorf**.

Weitere Auskünfte bei Julius Rankl unter **0699 12706480** oder auf www.iudo-gleisdorf.at