

JUDOCLUB GLEISDORF

www.judo-gleisdorf.at

ANFÄNGER KURS



BURSCHEN & MÄDCHEN
AB 5 JAHRE

08.10.2018
16.00 UHR

JUGENDLICHE
BURSCHEN & MÄDCHEN

12.10.2018
18.00 UHR

SCHNUPPERKURSE am
08.10. um 16 UHR & 12.10. um 18 UHR

KURSBEGINN:

SOLARSTADT
GLEISDORF

Mo. 08.10. 2018 16 UHR
TURNSAAL DER
VOLKSSCHULE GLEISDORF

JUDO



Nächster Anfängerkurs startet am
08. OKTOBER 2018 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 **8. Oktober 2018 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 - **8.10. ab 16 Uhr & 12.10. ab 18 Uhr**



Für die Größeren (Jugend und Erwachsene) startet ebenfalls im Oktober ein **Judo-Beginnerkurs** und zwar am **Freitag, 12.10.2018 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 08.10.2018 in der Volksschule Jahngasse Gleisdorf.

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