

## JUDO, was ist das eigentlich!?

Judo ist eine moderne Kampfsportart aus Japan. Judo ist für Mädchen und Jungen, Frauen und Männer jeglicher Altersstufe geeignet!

Trainiert wird auf einer speziellen Judomatte, die dem Judoka das gefahrlose Fallen ermöglicht.

Im Judo üben wir Wurf- und Grifftechniken,

## keine Schlagtechniken!

## Was hat man davon?

Judo...

...fördert die Reaktionsfähigkeit, Kraft und Gewandtheit

...stärkt das Selbstbewusstsein

...erzieht zur Höflichkeit, Achtung, Rücksichtnahme und Aufmerksamkeit gegenüber den Mitmenschen

...baut Stress ab, steigert das Wohlbefinden

## Was braucht man dafür?

Für die ersten Übungsstunden reicht ein gewöhnlicher Trainingsanzug. Danach wird in einem Judo-Gi trainiert (weißer Baumwollanzug, bestehend aus Jacke, Hose und Gürtel). Der Anfängeranzug kostet zwischen 30 € u. 50 €.



柔道

## Gutschein für Judo - Probetraining

Mit diesem Gutschein kannst du probeweise an unserem Judo-Training teilnehmen.



Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Bitte ausschneiden und zu deinem 1. Training mitbringen!

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten: \_\_\_\_\_



## Ansprechpartner:

Tobias Kostka

Astruper Str. 43, 49429 Visbek

Tel.: 04445 - 95 77 09

oder Mobil: 0172 - 8 91 13 63

du möchtest ...

... Sport in einer Gruppe machen,  
aber auch etwas für dich persönlich  
erreichen

... Spiel und Spaß

... dein Selbstbewußtsein stärken

... Wettkämpfe bestreiten



**Dann mach einfach bei unserem Judotraining mit!**  
Informationen über neue Gruppen findest du auch auf unserer HP.

[www.Judo-Tiger-Visbek.de](http://www.Judo-Tiger-Visbek.de)

### Trainingsort

kleine Sporthalle an der Kirchstr. in Visbek

### Anfängertraining

#### Dienstag

Kinder 6-12 Jahre: 16:00 bis 17:30 Uhr

#### Freitag

Kinder 6-12 Jahre: 16:00 bis 18:00 Uhr

Jugendliche ab 12 Jahre und Erwachsene



[www.ippou-shop.com](http://www.ippou-shop.com)



offizieller partner