



Judo für Erwachsene

(ab 16 Jahre)

- Fitness
- Kondition
- Motorik
- Techniken

*Maskenpflicht in der Halle,
Abstandsregeln beachten!*

Bei der modernen Sportart "Judo" (seit 1972 regelmäßige Sportart bei den olympischen Sommerspielen) steht der sportliche Wettbewerb im Vordergrund, nicht mehr der "Kampf".

Bei uns steht im Erwachsenenbereich die sportliche Fitness, der Spaß an der Bewegung und dem Erlernen von Techniken der nichtsdestotrotz althergebrachten Judotechniken im Vordergrund.

Kein Leistungsdruck, vorsichtige Übungsausführung und altersgerechter und der individuellen körperlichen Leistungsfähigkeit der Sportler*innen angepasstes Training ermöglichen den jederzeitigen Einstieg für Anfänger und den Wiedereinstieg für ehemalige Judokas und die Teilnahme an unserem Erwachsenentraining.

Training: Jeden **Dienstag, von 20.00 Uhr bis 21:30 Uhr**, in der **Sporthalle der Grundschule Mitte** in der Füllerstraße.

Kommt vorbei, gerne auch einem Schnuppertraining. Leichte Sportkleidung, die die Ellbogen und die Knie bedeckt, nicht vergessen.

Wir freuen uns auch Euch!

ÖBERBURGEL