



# Judo-Spielpädagogik



Allgemeine Gesundheitsförderung ohne Leistungsdruck

## WINTERSEMESTER

Für unsere Kinder ist die kalte Jahreszeit oft auch ein Zeit der vorwiegend sitzenden Tätigkeiten im Hause und wenn Wintersport, Skisport, nicht einfach möglich ist, muß man sich andere sportliche Angebote überlegen.

Judo als Massensport eignet sie besonders gut, zu lernen, wie man Disziplin übt, Agression und Stress abbaut und damit selbstsicher wird. Auch fördert der Judosport durch seine Regeln die Achtung vor dem anderen im sportlichen Wettkampf und damit auch im Leben.

In sportlich-spielerisch vorwiegend aufgebauten 4 monatlichen Trainingseinheiten, wird Fallschule geübt und auch einige Wurftechniken werden erlernt. Einmal in Monat an einem Samstag, wird auch Schwimmen angeboten, das Hallenschwimmen ist aber mit Kosten (20.- EUR pro Schwimmtermin) zusätzlich verbunden.

Ein Einsteig ist jederzeit möglich, eine kostenlose Probetrainingseinheit zum Schnuppern ist hiermit jeder/m Interessierten angeboten. Geschwister erhalten andauernd eine kleine Ermäßigung (2 teilnehmende EUR 37,50).

Bequeme Sportkleidung ist selbst mitzubringen.



# Judo-Spielpädagogik



Allgemeine Gesundheitsförderung ohne Leistungsdruck

**Ort:** Jugendraum Hitzendorf 129

**Beginn ab 02.12.2019**

**Montag: 11.45-13.00 Uhr**

**Samstag: 10.00-11.00 Uhr**

**Kosten:** 25 Euro pro Monat (4 Einheiten)

Bitte einfach zum Trainingstermin kommen,  
eine gesonderte Anmeldung ist nicht erforderlich,  
kann aber telefonisch gerne unter  
Tel. 0 650 40-21-038 entgegengenommen werden.

Ich freue mich auf spannende,  
gemeinsame sportliche Betätigung.

Josef Koch  
Judotrainer 4.Dan



Koch Josef, staatlich geprüfter Judo Trainer, ehemalige Nationalsportler mit Teilnahme an Europameisterschaft und auch Buchautor, A – 8151 Hitzendorf 63/9