



SV Falke Steinfeld Judo-Bären

Ramona Schnieders

Tel.: 05492 - 27 89

Email: Judo-Baeren@gmx.de



www.svfalke.de

Anfängertraining

Unser Verein bietet kostenlose Probestunden für alle an.

Kleine Turnhalle am Mühlenbach in Steinfeld

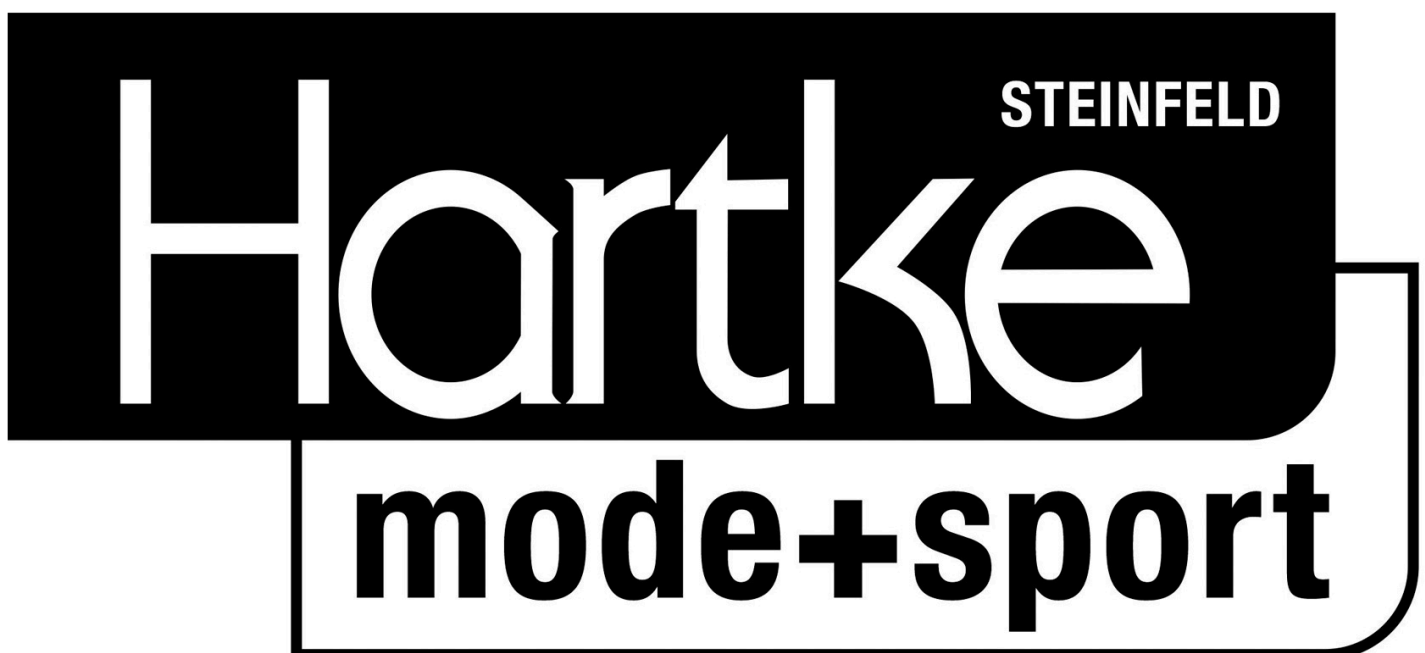
Mittwoch: 16:30 - 18:00 Uhr

für alle interessierten Kinder ab 7 Jahren!

Für weitere Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung!

Eine neue Trainingsgruppe beginnt am: _____

Alle Informationen zu einer neuen Trainingsgruppe auch auf unserer Homepage!



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

Wer kann es tun?

Eigentlich alle! Besondere körperliche Voraussetzungen braucht man nicht.

Einen speziellen Judotyp gibt es auch nicht.

Aber: Wer lange nicht sportlich aktiv oder krank war, sollte vorher den Rat eines Arztes einholen.

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 15 € u. 35 €



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: _____