



# **JUDO**

## ***Life time sport***

### **Ein Kurs für Jugendliche und Erwachsene**

#### Unser Trainingskonzept:

- Unser Training wird von lizenzierten Trainern geleitet.
- Wir stellen das allgemeine Wohlbefinden in den Vordergrund.
- Wir fördern unsere Mitglieder differenziert und individuell.
- Wir stellen das Prinzip des gegenseitigen Helfens in den Vordergrund.
- Wir trainieren nach dem aktuellen Stand der Sportwissenschaften

#### Was Sie erwartet:

- Ein Einblick in eine Sportart die mehr als nur Bewegung ist.
- Ein Sport der Körper und Geist fordert, formt und in Einklang bringt.
- Ein Sport der durch die Vielzahl der Übungen und Techniken niemals langweilig wird, und immer neu zu überraschen weiß.
- Ein Sport der Sie ein Leben lang begleitet.

Kursbeginn: **Donnerstag 12. August 2010**

Kursdauer: **4 Wochen**

Kosten: **20,- €**

Ort: **Sporthalle der Dietrich-Bonhoeffer-Realschule,  
Helmstedter Str. 15**

Bekleidung: **Sporthose, T-Shirt / Sweatshirt, Badelatschen**

Sie haben schon mal Judo betrieben, und möchten wieder einzusteigen?

Der Termin ist ein Problem für Sie?

Kontaktieren Sie uns, es findet sich immer eine Lösung.

#### Weitere Informationen:

Rolf Ehrhardt, Tel.: 0511 / 86 49 87

Internet: [www.jc-sakura-hannover.de](http://www.jc-sakura-hannover.de)