

Judo Schnupperkurs für Erwachsene – Fit werden und bleiben mit Judo

In Kooperation zwischen der VHS Wutöschingen und dem Judozentrum Wutöschingen bieten wir an 10 Abenden einen Schnupperkurs Judo an.

Judo, der "Sanfte Weg", ist der Volkssport aus Japan, dessen Ursprünge in den Kampfkünsten der Samurai liegen. Im spielerischen Wettkampf wird versucht, mit geringstmöglichen Kraftaufwand die Bewegungen des Partners bzw. der Partnerin zu nutzen, um diese(n) aus dem Gleichgewicht zu bringen, zu werfen und am Boden festzuhalten. Judo kann nur in Gemeinschaft praktiziert werden. Deshalb lautet das Motto im Judo "wir wachsen gemeinsam".

Zielgruppe sind Erwachsene - neugierige Eltern, die schon immer mal wissen wollten, was ihre Kinder beim Judotraining so treiben, NeueinsteigerInnen, die auf eine etwas andere Art fit werden und bleiben wollen und WiedereinsteigerInnen, die sich nach Jahren der Judoabstinenz endlich mal wieder auf der Matte tummeln wollen.

Die in unserem Schnupperkurs vermittelten grundsätzlichen judospezifischen Bewegungsabläufe verbessern unsere Beweglichkeit und Ausdauer und stärken unsere Muskulatur, insbesondere die Kraft unserer Körpermitte.

Beginn: Mittwoch, 25. Januar 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Abende, Alemannenhalle Wutöschingen, Leiter: Fred Böttcher, Gebühr: 45.00 €

Wir können die erforderlichen Judoanzüge leihweise zur Verfügung stellen. Bitte geben Sie deshalb bei der Anmeldung ihre Körpergröße in Zentimetern an.

ANMELDUNGEN

Für alle Kurse ist **eine Anmeldung vor Beginn** erforderlich. Die Anmeldung (telefonisch, e-mail) erfolgt bei der VHS-Geschäftsstelle:

Annette Loll, Rathaus Wutöschingen, Kirchstraße 5, ☎ 07746/852-11, email: aloll@wutoeschingen.de