



Judo-Team des VfR-Heisfelde

Mit Spaß auf der Matte

柔道

Feb. 2016

**Sportlich, fit & mobil sein / werden !**

Bewegt älter werden

- mit Judo

## **Beweglichkeit - erhalten - fördern**

Die Judoabteilung des VfR Heisfelde bietet einen Schnupperkurs über 5 Wochen an.

**Beginn: Montag den 18. April um 17 : 30 bis 19 Uhr ( 5 Abende)**

Sporthalle der Eichenwallschule Leer

**Der Schwerpunkt dieses Kurses ist unsere Beweglichkeit.**

**Lange kein oder nur wenig Sport gemacht ?**

Wir bieten auch in diesem Jahr unseren Schnupperkurs an:

**Schrittweise die Vorteile des Judo für die Beweglichkeit ( wieder- ) entdecken.**

**Angepasst auf die Gruppenteilnehmer steht die Beweglichkeit im Zentrum:**

- Angemessen warm werden
- Beweglichkeit in der Hüfte
- Stärkung der Rumpfmuskulatur
- Angemessene Einführung in Techniken Form und Inhalt des Judo Sportes
- Sicher stehen, sicher gehen,
- Förderung der Reaktionsfähigkeit
- Erlangen und Erhalten der Körperspannung

Bei Bedarf, bzw. auf Wunsch der Teilnehmer werden wir im Anschluss zwei separate Termine zu den Themen

- Kraft und Ausdauer

- Konfliktvermeidung

anbieten . ( evtl würden diese Termine am Samstagvormittag liegen )

Dieser Schnupperkurs wenden sich an alle Erwachsenen, die den Sport und die Bewegung für sich (wieder-) entdecken möchten.

**Sportlich, fit & mobil sein / werden**

**Unsere Gesundheit steht im Mittelpunkt unseres Angebotes.**

Anmeldung und bei Fragen : Günter Däuber Tel. 04954 95 55 671

oder über [info@judo-leer.de](mailto:info@judo-leer.de)

[Judo-Leer.de](http://Judo-Leer.de)

Unkostenbeitrag: ( 10,00 Euro ) (Für Vereinsmitglieder des VfR kostenfrei)

Mit sportlichen Grüßen, die Judo-Abteilung