



# Judo-Anfängerkurs für Erwachsene und Wiedereinsteiger

Gute Vorsätze fürs neue Jahr? Mehr Sport treiben?  
Wir helfen, damit es nicht nur bei guten Vorsätzen bleibt!  
Wie wäre es mit Sport in einer tollen Gemeinschaft?

**Ab Dienstag, 9. Januar 2018, 20 bis 21.30 Uhr**

8 Trainingseinheiten, je 1,5 Stunden

Egal, ob du „blutiger“ Anfänger oder „angestaubter“ Wiedereinsteiger, ob du 17 Jahre alt oder 70 Jahre jung bist, ob du Weiblein oder Männlein bist, wenn du Spaß an Bewegung hast, etwas Neues kennenlernen und gerne gemeinsam mit anderen Erfolgserlebnisse haben willst, dann solltest du dich angesprochen fühlen!

Wir treffen uns immer dienstags von 20.00 bis 21.30 Uhr im

Judomaxx  
Butenschönstraße 8  
67346 Speyer

## **Lehrgangsinhalte:**

Einstieg in die Judo-Fallschule  
Judo-Grifftechniken im Bodenkampf  
Erste einfache Wurftechniken

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Normaler Trainingsanzug reicht aus.

**Anmeldungen** unter: [jsv.spyer@t-online.de](mailto:jsv.spyer@t-online.de), Stichwort: Judo-Anfängerkurs Erwachsene

**Lehrgangsgebühr:** 60 Euro für 8 Termine

Nach Abschluss des Lehrgangs ist der sofortige Einstieg in das Breitensporttraining möglich.  
Wir freuen uns auf dich!

Das Trainer-Team

Atze Matthaei  
5. Dan, Trainer C

Thomas Hofmann  
6. Dan, Trainer C