



VfR Büttgen 1912 e.V.

- Judo-Abteilung -

Ab Mittwoch, dem 13. März 2019:
4-wöchiger kostenloser Judo-
Schnupperkurs für Erwachsene

Wegen des großen Erfolges bald wieder da:
EadM (das bedeutet Eltern bzw. Erwachsene
auf die Matte) Teil 2

Wer wundert sich nicht über die sonderbaren Begriffe, die die lieben Kleinen vom Training mit nach Hause bringen? Wer möchte nicht gerne wissen, ob die neu erlernte Technik so wohl richtig sein kann? Und wer möchte nicht mit den Kindern nach Judoregeln rangeln können? Oder einfach mal für sich in einen tollen Sport aktiv hineinschnuppern?

Wir bieten vor den Osterferien einen Vier-Wochen-Kurs an, der besonders auf die Eltern unserer Judoka, aber natürlich auch auf alle anderen interessierten Erwachsenen aus Kaarst und Umgebung abzielt. Wichtig ist uns ein hoher Fitnessanteil, der nach Möglichkeit schon judoorientiert ist. Und natürlich möchten wir allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Prinzipien des Judosports und unsere Judowerte vorstellen, Fallschule und einige Stand- und Bodentechniken vermitteln und zeigen, dass unser Sport nicht nur Kindern Spaß macht.

Interessiert? - Der Kurs wird wieder wöchentlich, diesmal **mittwochs abends**, im Rahmen des Erwachsenentrainings von **20:15 Uhr bis 21:45 Uhr** stattfinden. Er startet am **Mittwoch, dem 13. März 2019**, der letzte Trainingstag ist der 03. April 2019 und der Ort des Geschehens ist wie immer in der **Turnhalle der Grundschule Budica, Lichtenvoorder Straße 35** in Kaarst-Büttgen.

Interesse? - Dann bitte über die Homepage des VfR Büttgen (<http://www.vfr-buettgen.de/judo>) bzw. den QR Code unten anmelden oder in der Halle bei den Trainern melden.

Kleidung: Einfach bequeme Sportsachen, am besten lange Hose, möglichst ohne Reißverschlüssen an den Seiten. Auf der Matte wird barfuß trainiert.

Wir freuen uns auf rege Teilnahme! Da allerdings auch unsere Kapazitäten begrenzt sind, erlauben wir uns bei zu vielen Anmeldungen nach Eingang der Anmeldungen vorzugehen. Also nicht lange zögern ☺

Eine feste Teilnehmergebühr erheben wir nicht, würden uns aber über eine freiwillige Spende zugunsten der Abteilungskasse freuen.

Beste Grüße und bis bald auf der Matte

Das Judoteam des VfR Büttgen

