



Sportlich werden, sportlich bleiben

Judo und Ju-Jutsu sind ideale Sportarten, um den Körper zu stärken und die Koordination zu verbessern

Die Sportarten Judo und Ju-Jutsu sind nicht nur bestens geeignet, den Körper zu stärken und beweglich zu halten, sondern schulen auch die Körperkoordination. Wer seine gesundheitlichen Vorsätze für das neue Jahr gemeinsam in der Gruppe erreichen will, sollte einfach probeweise ein paar Mal mittrainieren. Für die ersten Trainingseinheiten reicht bequeme Sportkleidung.

Judo für Jungs und Mädchen ab 6 Jahren

Das Training für Anfänger findet donnerstags um 17:30 Uhr in der Hirtenwiesenhalle statt. Trainer ist Erwin Hartmann (Tel. 07951/41298).

Judo wurde 1880 in Japan aus verschiedenen Kampf- und Verteidigungskünsten entwickelt. Wie die Übersetzung „der sanfte Weg“ ahnen lässt, wurden dabei gefährliche Techniken entschärft, damit Training und Wettkampf gefahrlos stattfinden können. Seit 1964 ist Judo ein fester Bestandteil der Olympischen Spiele.



Ju-Jutsu für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Das Einsteigertraining findet freitags um 19:30 Uhr in der Hirtenwiesenhalle statt. Trai-

ner ist Erwin Hartmann (Tel. 07951/41298).

Ju-Jutsu ist ein 1969 in Deutschland für die Sicherheitsbehörden entwickeltes

Selbstverteidigungssystem, das Techniken unterschiedlicher Kampfsportarten wie Judo, Karate und Aikido mit praxisorientierten Elementen vereint.



Ju-Jutsu wurde 1969 entwickelt und vereint verschiedene Techniken mit praxisorientierten Selbstverteidigungselementen.



Schon 1880 wurde Judo in Japan aus verschiedenen Kampf- und Verteidigungskünsten als Sportart zusammengestellt.