

# Judo Anfängerkurse



## **Kindertraining ab sechs Jahren (Sport Kids)**

**Ab Freitag 28.08. 2009 um 17.00 Uhr – 18.15 Uhr.**

Jahreskurse, die ersten zwei Schnupper-Trainings sind gratis.  
(Gruppengrößen max. 15 Kinder.)

## **Schüler und Jugendtraining**

Dienstag, Freitag um 18.30 –20.00 Uhr, Mittwoch 18.00 Uhr- 19.30 Uhr  
(Wiedereinsteiger, jederzeit möglich)

## **Training für Junioren und Erwachsene**

**Mittwoch 19.30 Uhr –21.00, Freitag 20.00 Uhr- 21.30 Uhr.**

Wiedereinsteiger jederzeit möglich .

Für Erwachsene ab 30 Jahren :Für Wiedereinsteiger oder Anfänger eignet sich der Montag, 20.15Uhr.

**Judo ist ein ganzheitliches Training.**

***Judo: Ein Erfolgserlebnis begleitender Sportunterricht auf der Judomatte. Den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder sollen Regeln und vielfältige Bewegungsmuster in Bahnen lenken helfen. Motorische Kompetenzen gewinnen, Verantwortung, Respekt und Disziplin gehören auch zum Judosport. Im Vordergrund steht Spass an Bewegung, und Kameradschaft.***

Weitere Infos [www.judoschule-ilanz.ch](http://www.judoschule-ilanz.ch)

**Ort:** Judo-Dojo + Bewegungsraum Ilanz  
**Leitung:** Judo Ilanz  
**Anmeldung:** Christian Venzin Tel.081 / 925 43 52  
**E.Mail:** [claudia.venzin@kns.ch](mailto:claudia.venzin@kns.ch)