

Schnupperangebot

4 x kostenloses Probetraining



**Selbstbehauptung und
Judobezogene
Selbstverteidigung!**

**Wir möchten Sie hiermit recht
herzlich einladen, bei uns zum
Schnuppertraining vorbei zu
kommen.**

**Es reicht normale Sportkleidung,
jede Frau ab 16 Jahre ohne
Vorkenntnisse kann dabei
mitmachen.**

**Immer Mittwochs von : 20.00 – 21.30 Uhr
Turnhalle der Astrid-Lindgren-Grundschule
Gelsenkirchen-Erle, Heinrichstr.2**

Ziele der Frauen SV Gruppe

Allgemeine Gymnastik!

Verbesserung der eigenen Fitness
Zum Erlernen der Techniken,
benötigt man Ausdauer und
Beweglichkeit.



Stärkung des Selbstbewusstseins!

Verbale Verteidigung, selbstsicheres
Auftreten, Grenzen setzen, Schlagen
und Treten lernen.

Techniken zur Selbstverteidigung!

Abwehr- und
Selbstverteidigungstechniken,
Umgang mit Gewaltsituationen.



Aufklärung : Abbau von Vorurteilen!

Täter-Opfer-Beziehung, Tatörtlichkeiten,
Notwehr und Nothilfe, Überschreiten der
Notwehr, Anzeige- und Ermittlungsverfahren

Was bietet der Judo – Club so alles ?

Weitere Infos : www.judo-club-banzai.de

Judotraining :

Trainingsort : Gelsenkirchen - Erle
Astrid - Lindgren- Grundschule / Heinrichstr. 2

Montag - Mittwoch - Freitag

GRUPPE 1 : 16.00 - 17.30 Uhr
Anfänger : Kinder 6 - 10 Jahre

GRUPPE 2 : 17.30 - 18.45 Uhr
Anfänger + Kinder bis 6 Kyu

GRUPPE 3 : 18.45 - 20.00 Uhr
U 11 + U 14 von 5 - 2 Kyu

GRUPPE 4 : 20.00 - 21.30 Uhr
U 17 + U 20 + Erwachsene (Mittwochs : SV Gruppe/Frauen)

Kontakt : JCBanzai@web.de
0171 – 91 30 20 5

Für Anfänger und Breitensportler und im Jugendbereich auch aktives
Wettkampf - Judo.

Mit der Trainingskarte kann jeder 6 x kostenlos mit trainieren.

Kursgruppe : Kleinkinder "Spi-Spa-Spo"

Spiel , Spaß und Sport / Verschiedene - Spielerische Übungsformen !!

Freitags : Kinder von 3 - 6 Jahre / von 16.15 - 17.30 Uhr

Kurs - Gruppe ohne Vereinsbindung. Einstieg für Interessierte Kinder immer
möglich. 10 x für 30 Euro

Infos und Voranmeldungen unter : 0209 / 788 158

Judo Club Banzai
Gelsenkirchen e.V.

柔道

Frau wehrt sich :

*Judobezogene-
Selbstverteidigung
für Frauen!*

Infoblatt