

FIT & FUN

IM

JUDOKAN



Fitness- u. Judo-

KURSPROGRAMM

Spätjahr 2026

Fit & Fun im Judokan

– THAI-BO / THAI FIT –

– Fitness & PowerYOGA / FASZIEN-Yoga –

ZUMBA® / AQUA-FITNESS

K A H A / A R O H A® / B B P / WIRBEL-Gym /

– funktionelles Ganzkörpertraining & Gleichgewicht & Stabilität /// TAI JI

Unsere Gymnastikkurse sind vom Deutsch-Olympischen Sportbund zertifiziert mit dem

Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ / Zertifikat Zentrale Prüfstelle Prävention

Liebe Kursteilnehmer, liebe Fit & Fun Interessenten,

Es ist soweit, unser Fitnessprogramm für das Spätjahr 2026 steht.

Lasst Euch Zeit beim Schmökern dieser Broschüre.

Bestimmt ist auch für Euch das EINE oder ANDERE dabei, was Euch interessiert und was Ihr gerne ausprobieren und woran Ihr teilnehmen möchtet.

ÜBRIGENS:

Unsere Präventionskurse sind ZPP zertifiziert und werden von Krankenkassen mit bis zu 80 % der Kursgebühr, nach §20 SGB V, bezuschusst.

(Schutzgebühr für Bescheinigungen 5 € - Bitte zusammen mit der Kursgebühr überweisen)

Das Spätjahrs-Semester 2026 erstreckt sich über 12 Kursstunden

Erfreulich:

Kurse dürfen auch spontan, gleichwertig ausgetauscht / gewechselt werden.

Sinnvoll ist jedoch immer eine kurze Rückfrage bei der Kursorganisation, damit wir, wie von uns gewohnt, flexibel reagieren können.

BEACHTET:

Wir brauchen dringend frühzeitige verbindliche schriftliche Anmeldungen um die Kursplanung aufrecht erhalten zu können.

Rücktritte von der Anmeldung sind vor Kursbeginn jedoch jederzeit möglich.

Wir werden, wie im letzten Kursblock, mit WhatsApp-Gruppen arbeiten, um Euch über den aktuellen Kurs-Stand auf dem Laufenden zu halten.

Zahlung der Kursgebühren zum/vor Kursbeginn.

ÜBRIGENS:

Schriftliche Anmeldungen sind verbindlich, die Kurse können jedoch jederzeit gewechselt oder ausgetauscht werden, so dass JEDE/R optimal betreut und zufrieden ist.

Bitte gebt diesen Kursplan auch an Freunde, Bekannte und Nachbarn weiter.

Vielleicht möchte Euch die Eine oder der Andere begleiten oder auch alleine kommen.

Wir hoffen, möglichst viele von Euch bei uns begrüßen zu dürfen und wünschen schon jetzt viel Spaß bei Eurem persönlichen Fitnessprogramm.

Euer Judokan Team

KURSPROGRAMM

Turnhalle der MARIA-WARD-SCHULE,

Savoyenpark, Xylanderstraße, gegenüber „Schlössl“

Montag, 19:00 Uhr:
(24. August)

1 ⇔ **funktionelles GANZKÖRPER-Training / Gleichgewicht / Stabilität**
kommt ursprünglich aus dem Reha-Bereich für Patienten, die wieder fit für den Alltag werden möchten. Der Kurs richtet sich an alle die mit alltagstypischen und komplexen Bewegungsabläufen ihre Kondition verbessern möchten. Außerdem stehen Gleichgewicht und Stabilität im Fokus des Kurses. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, verschiedenen Kleingeräten, labiler Unterlage und die Faszien kommen auch nicht zu kurz.

Montag, 20:00 Uhr:
(24. August)

2 ⇔ **THAI-BO / THAI-FIT,**
ganzheitliches Fitness-Training mit Kampsportelementen fördert den Stressabbau und steigert das Selbstbewusstsein.

Dienstag, 19:00 Uhr:
(zur Zeit kein Kurs)



Dienstag, 19:00 Uhr:

3 ⇔ **QI GONG (1),** der Weg zum langen, gesunden Leben,
Übungsform: „Tai Ji Qi Gong 18 Bewegungen“ ⇒ **Anfänger**

4 ⇔ **QI GONG (2) ⇒ Folgekurs zu QI GONG (1)**

Dienstag, 20:00 Uhr:
(zur Zeit kein Kurs)

5 ⇔ **Qi GONG (3),** Qi Gong Varianten,
Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.

Dienstag, 18:30 Uhr
(25. August)

6 ⇔ **AROHA, Body & Mind & Soul,** ein Ganzkörpertraining der besonderen Art, schweißtreibend und kräftigend für **ALLE**

Dienstag, 19:30 Uhr:
(25. August)

7 ⇔ **ZUMBA®-Fitness** – Musik, Tanz und gute Laune,
Kopf aus - Musik an - vergesse Deinen Alltagsstress beim Tanzen – für ALLE geeignet!

Donnerstag, 18:00 Uhr:
(27. August)

8 ⇔ **KAHA** ⇒ inspiriert u. a. durch **AROHA**
kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen, wobei langsam und fließend Bewegung in Bewegung übergeht.

Donnerstag, 18:55 Uhr:
(27. August)

9 ⇔ **BAUCH-BEINE-PO,** der Klassiker unter den Fitness-Workouts.
Kräftigung und Straffung der sog. Problemzonen, mit Blick auf die „Faszien“ und unterstützt durch „neurozentriertes Training“.

Donnerstag, 20:00 Uhr:
(27. August)

10 ⇔ **WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE,** Kräftigung, Stabilisation,
Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur, unterstützt durch „neurozentriertes Training“.

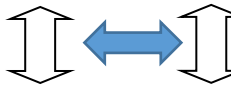
Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in ALLEN Kursen unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)

info@judokan.de / WhatsApp: 0160-3434278 (Anita Busch)

KURSPROGRAMM

Sporthalle der PAUL-MOOR-SCHULE,

Münchner Str. 11, (Nähe Freizeitbad La Ola)

- Montag, 19:00 Uhr:** 11 ⇔ **TAI Ji (1)**, Meditation in Bewegung,
(24. August) Übungsform: „Tai Ji Quan 24 Formen“ ⇒ **Anfänger**
- Montag, 19:00 Uhr:**  12 ⇔ **TAI Ji (2)** ⇒ **Folgekurs zu TAI Ji (1)**
- Montag, 20:00 Uhr:** 13 ⇔ **TAI Ji (3)**, Meditation in Bewegung
(24. August) Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Dienstag, 18:00 Uhr:** 14 ⇔ **Power YOGA Fitness** ⇒ für Einsteiger + Geübte geeignet
(25. August) den Atem bewusster wahrnehmen, den Körper besser kennen lernen,
den Geist beruhigen durch gezielte Bewegungen.
Komm deinen eigenen individuellen Bedürfnissen ein Stück näher.
Aber Achtung: „Ohne Schweiß kein Preis“
-  (25. August)
- Dienstag, 19:30 Uhr:** 15 ⇔ **Fitness YOGA Power** ⇒ für Einsteiger + Geübte geeignet
- Mittwoch, 18:30 Uhr:** 16 ⇔ **FASZIEN-YOGA (1)**
(26. August) ein **ganzheitliches Bewegungsprogramm** für **Muskeln & Faszien**.
Die von den dt. Schmerzspezialisten **Liebscher & Bracht** entwickelten
revolutionären Bewegungsabläufe, den sog. „**Engpassdehnungen**“
werden präventiv in den Flows von „**FaYo**“ umgesetzt.
-  (26. August)
- Mittwoch, 18:30 Uhr:** 17 ⇔ **FASZIEN-YOGA (2)**
- Donnerstag, 18:00 Uhr:** 18 ⇔ **N.N.**
(zur Zeit kein Kurs)
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** 19 ⇔ **N.N.**
(zur Zeit kein Kurs)
- Donnerstag, 20:00 Uhr:** 20 ⇔ **N.N.**
(zur Zeit kein Kurs)

Schwimmbad der Paul-Moor-Schule

Münchner Str. 11, 76829 Landau (Nähe La Ola Freizeitbad)

- Donnerstag, 18:00 Uhr** A.1 / 21 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**
(27. August) gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser
- Donnerstag, 19:00 Uhr** A.2 / 22 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**
(27. August) gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser
- Donnerstag, 20:00 Uhr** A.3 / 23 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**
(27. August) gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser

Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in ALLEN Kursen unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)

info@judokan.de / WhatsApp: 0160-3434278 (Anita Busch)

Gymnastikhalle bzw. Turnhalle der Thomas-Nast-Grundschule,

Albrecht-Dürer-Straße 3, 76829 Landau

Donnerstag, 20:00 Uhr:

(27. August) nur mit Voranmeldung

24 ⇔ JUDO-Einsteiger- und Entrostertraining
für Jugendliche und Erwachsene

Samstag, 10:00 Uhr

(29. August) nur mit Voranmeldung

25 ⇔ JUDO-Krabbelkurs (als MuKi / VaKi oder MuVaKi)
für Kinder ab ca. 3 Jahren (oder nach Absprache)

Montag, 16:15 Uhr:

(07. September)

26 ⇔ JUDO-Einsteiger- / Anfängerkurs als
Selbstbehauptungs- u. Gewaltpräventionstraining
für Kinder von ca. 5 – 6 Jahren

Freitag, 14:30 Uhr:

(11. September)

27 ⇔ JUDO-Einsteiger- / Anfängerkurs als
Selbstbehauptungs- u. Gewaltpräventionstraining
für Kinder ab ca. 7 Jahren

Dienstag, 18:30 Uhr:

(08. September)

28 ⇔ Selbstverteidigung / Selbstbehauptung
und Gewaltpräventionstraining
für Mädchen und Frauen ab ca. 16 Jahre

KURSBESCHREIBUNGEN

-JUDO-

JUDO-EINSTEIGER-UND ENTROSTERTRAINING (24) mit

Thomas Föllinger

Wir bieten für alle Erwachsenen, welche ins Judo neu einsteigen möchten oder eine längere Pause eingelegt haben, ein Entroster- und Einsteigertraining an, bei dem allgemeine Fitness, Beweglichkeit und Koordination im Vordergrund steht.

In diesem Training soll in behutsamen Schritten allen die Überwindung erleichtert werden, mit Judo neu oder wieder zu beginnen.

Thomas konzentriert sich in seinem Unterricht auf die gesundheitlichen Aspekte der Teilnehmer und geht auf Ihre einzelnen „Problemchen“ ein.

In dieser Gruppe sollte es jedem Einzelnen leichtfallen, über seinen eigenen Schatten zu springen und sich einer neuen Herausforderung zu stellen.

Der erste Trainingsmonat ist zum Schnuppern frei. Danach wird das Training als Mitglied weitergeführt. Der Einstieg ist jederzeit möglich, es wird jedoch um kurze telefonische Voranmeldung gebeten.

JUDO-EINSTEIGER-ANFÄNGERKURSE (26 + 27) mit

mit

Thomas Föllinger

Unter sozial-pädagogischen Aspekten haben Kinder die Möglichkeit, sich mit dem Judosport vertraut zu machen.

Eines der Hauptziele ist die allgemeine Bewegungserziehung und die Wertevermittlung für das Alltägliche, sowie die Schulung der Koordination und Konzentration.

Es ist vor allem in unserem computergesteuerten, egoistischen Zeitalter besonders wichtig, für Kinder einen Ausgleich zu schaffen, welcher es ihnen ermöglicht, sich trotz allen Umwelteinflüssen bewusst körperwahrnehmend zu entwickeln.



JUDOKAN LANDAU e.V.



Geschäftsstelle: Anita Busch, Am Wiesental 9, 76829 Landau,
FON 06341-54230, FAX 06341-54231

Bankverbindungen:

Sparkasse SÜW Landau, IBAN: DE30 5485 0010 0035 0399 99, BIC: SOLADES1SUW

VR Bank Südpfalz, IBAN: DE28 5486 2500 0001 8006 20, BIC: GENODE61SUW

www.judokan.de / info@judokan.de

Selbstbehauptung und Gewaltprävention durch Judo beim JUDOKAN LANDAU

Kinder machen „JUDO“ um zu lernen, sich zu behaupten und durchzusetzen.

Durch Werte, Normen, Regeln und Rituale, die zum Judo gehören, wird das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl der Kinder gesteigert und sie werden dadurch in ihrer Persönlichkeit gestärkt.

Denn:

„SELBSTBEWUSSTE Kinder sind STARKE Kinder“

Ebenso ist es wichtig für Kinder, sich bewusst und körperwahrnehmend zu entwickeln.

➤ Judo fördert all diese Eigenschaften, welche in einer gesunden Entwicklung für Kinder wichtig sind!



Falls Euch der Judosport interessiert, findet Ihr weitere Infos unter www.judokan.de
oder bei der Geschäftsstelle des Vereins, Anita Busch, Tel. 06341-54230 / info@judokan.de.

Die Judo- Selbstbehauptungs- und Gewaltpräventions- Kurse beginnen am:

Montag, 07. September 2026 um 16:15 Uhr für Kinder von 5-6 Jahren

Freitag, 11. September 2026 um 14:30 Uhr für Kinder ab ca. 7 Jahre

Kursleiter ist der Sporttherapeut, Sport- und Gymnastiklehrer, Judo-, Selbstbehauptungs- und Gewaltpräventionslehrer Thomas Föllinger, 6. Dan Judo.

Judo-Krabbelkurs (25)



Wir gestalten unsere Judoangebote möglichst altersgemäß.

MuVaKi ab ca. 3 Jahren

- allgemeinsportliche Übungen mit und ohne Partner wie Rollen, Krabbeln und Hüpfen um die Koordination zu schulen
- Zweikampfspiele wie z.B. Zieh- und Schiebekämpfe oder kämpfen ums Gleichgewicht
- Grundlegende Judotechniken, also Fallübungen, Vorbereitungen für Haltegriffe uvm.

Wann: **Samstag, 29. August 2026** – Einstieg nur nach tel. Voranmeldung **möglich**
(weitere Kurse zu anderen Uhrzeiten sind geplant, bitte erfragen)

Zeit: **10:00 Uhr – 11:00 Uhr**

Wo: **Turnhalle der Thomas-Nast-Grundschule,
Albrecht-Dürer-Str. 3, 76829 Landau**

Modalitäten: **Teilnahme nur mit einem Elternteil möglich**

Trainer: **Thomas Föllinger**

Anmeldung: **WhatsApp unter Mobil 0160-3434278**

JUDO TUT KINDERN GUT!

➤ Judo – optimaler Sport für Mädchen und Jungen

Der Fitnesszustand unserer Kinder hat sich in den letzten Jahren dramatisch verschlechtert. Beim Judo wird – wie bei kaum einer anderen Sportart – der gesamte Körper gefordert und der Geist zum kreativen Umsetzen des Erlernten angeregt. Der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat, Herz- Kreislauf-System und alle koordinativen Eigenschaften werden trainiert.



➤ Judo – Raufen nach Regeln

Kinder haben den Drang zu raufen und sich zu messen. Beim Judo ist das möglich ohne sich weh zu tun

➤ Judo gibt Selbstvertrauen

Judo kann Kinder stark machen. Sie werden als Personen ernst genommen und in der direkten körperlichen Auseinandersetzung in ihrem Selbstwertgefühl bestärkt.

➤ Judo – gut für die Entwicklung

Kinderärzte und -Psychologen raten zum Judosport. Ungeachtet der vielfältigen psychosozialen und motorischen Vorzüge der Sportart haben die Kids einfach Spaß am Gerangel auf der Matte. Nirgendwo wird die Bewegungsvielfalt so gefördert wie auf einem weichen Untergrund.

➤ Judo – moderne olympische Disziplin

Judo ist auch Wettkampfsport. Bei den olympischen Spielen in Athen waren die deutschen Judoka mit die erfolgreichsten Sportler und holten die erste Goldmedaille für das deutsche Team.



Selbstbehauptung Selbstverteidigung & Gewaltprävention im Judokan Landau

Einführungs-Seminar: (28)

Wann:	Dienstag, 08. September 2026
Zeit:	18:30 Uhr – 20:00 Uhr
Wo:	Gymnastikraum der Thomas-Nast-Grundschule Albrecht-Dürer-Str. 3, 76829 Landau
Dauer:	20 Lerneinheiten á 45 Minuten
Kosten:	150,00 €
Referenten:	Thomas Föllinger





shutterstock.com - 324890300



AKTUELL wieder im Programm

mit bekannter und bewährter Kursleitung

Thai-Bo / Thai-Fit (2)

Fitness - Kampfsport - Musik

Ein absoluter „GUTE-LAUNE-KURS“
mit jeder Menge Spaß und motivierender Musik,
für **ALLE** geeignet!

Thai-Bo / Thai-Fit ist ein ganzheitliches Fitness-Training
unter Hinzunahme von Kampfsportelementen
mit nachfolgenden Schwerpunkten:

- unterstützt den Stressabbau und steigert das Selbstbewusstsein
- verbessert Muskelaufbau, Schnellkraft sowie Kraftausdauer
 - Beweglichkeit und Koordination werden gefördert
 - Fettverbrennung wird angeregt

Beginn: Montag, **24. August 2026**, 20.00 Uhr
in der Turnhalle der Maria-Ward-Schule, LD / Xylanderstraße

Trainerin:

Nadine Sitt-Berger

Schriftliche Anmeldung erforderlich (s. Anmeldeformular)



AKTUELL wieder im Programm

mit altbewährter Kursleitung nach Babypause

ZUMBA® (7)

Musik, Tanz und gute Laune

Kopf aus – Musik an,
vergesse Deinen Alltagsstress beim Tanzen,
für **ALLE** geeignet!

- Der Spaß an Bewegung und mitreißender Musik steht absolut im Vordergrund
- Wird jetzt optimal durch zwei Zumba+LIFT-Lieder ergänzt, bei denen mit Gewichten verschiedene Muskelgruppen gekräftigt werden
 - Beinhaltet abwechslungsreiche Musik, wie z.B. Salsa, Merenque, die einfach gute Laune macht
 - Ist ein Herz-Kreislauf-Training, stärkt die Ausdauer und verbrennt Kalorien durch Tanzen
- Die Vielseitigkeit der Bewegung schult die Koordination und sorgt für eine Mobilisation der Gelenke
- Verschiedene Rhythmen und Intensitäten der Lieder sorgen für ein optimales Intervalltraining

Beginn: Dienstag, **25. August 2026**, 19.30 Uhr
in der Turnhalle der Maria-Ward-Schule, LD / Xylanderstraße

Trainerin:

Franziska Deutschle (Hirtz)

Schriftliche Anmeldung erforderlich (s. Anmeldeformular)



ANGESAGT beim Judokan / **GEFRAGT** in Landau

AROHA (6)

Body Mind Soul

ein Ganzkörpertraining der besonderen Art:
schweißtreibend und kräftigend
und für **ALLE** geeignet

- ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im $\frac{3}{4}$ Takt
 - festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit
- ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten
- ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann
 - ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller

Durch den Spaß und die Besonderheit von AROHA werden die Teilnehmer langfristig für ein vielseitig ausgerichtetes Bewegungsprogramm gewonnen und darin unterstützt, einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu führen.

Beginn: Dienstag, **25. August 2026**, 18:30 Uhr
in der Turnhalle der Maria-Ward-Schule, LD / Xylanderstraße

Trainerin:

Christiane Estelmann

Schriftliche Anmeldung erforderlich (s. Anmeldeformular)



NEU beim Judokan / **ANGESAGT** in Landau

KAHA (8)

heißt übersetzt aus der Sprache der Maori

„KRAFT“ oder **„energiegeladen“**

entwickelt von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern
inspiriert vom Tai Ji, Qi Gong und dem klassischen Yoga

- ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend
- kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen
- ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar
 - gibt innere Ruhe und Gelassenheit
- Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger
- jüngere u. ältere Teilnehmer mit unterschiedlichem Fitnesslevel
 - übergewichtige Personen
 - leistungsschwächere Personen und Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden
- Kräftigung der gesamten dorsalen Streckerkette, was Grundlage jedes effektiven Rückentrainings ist
- mehr Aktivität im Rückenstrecker, vor allem im oberen Bereich
 - Kräftigung u. Mobilisierung der Schulter- und Nackenmuskulatur erreicht, was entsprechenden Beschwerden in diesem Bereich entgegen wirkt.

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

Beginn: Donnerstag, **27. August 2026**, 18:00 Uhr
in der Turnhalle der Maria-Ward-Schule, LD / Xylanderstraße

Trainerin: **Christiane Estelmann**

Schriftliche Anmeldung erforderlich (s. Anmeldeformular)



FASZIEN-YOGA



- ein ganzheitliches Bewegungsprogramm -
für Muskeln und Faszien (16 + 17)

Die meisten Menschen nutzen ihr Bewegungspotential heutzutage nur noch zu ca. 15 %. Dies führt oftmals zu Bewegungseinschränkungen bis hin zu heftigsten Schmerzzuständen und Arthrose. Die ca. 30jährige Faszien-Forschung hat herausgefunden, dass die Ursachen hierfür unter Anderem einseitige und/oder zu wenig Bewegung sowie Stress sein können.

Die deutschen Schmerzspezialisten Dr. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht entwickelten ihre sogenannten „Engpassdehnungen“. Diese revolutionären Bewegungsabläufe, werden präventiv in den Flows von „FaYo“ umgesetzt, um die Bewegungswinkel des Körpers zu vergrößern. Die neuen gelenkoptimierten Übungen helfen bei der Ausweitung der Bewegungsstruktur. Sie aktivieren den Stoffwechsel umfassend und stärken zudem gezielt die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes.

In Kombination mit der FaYo-Rollmassage wird die Elastizität der Faszien gefördert. Sie sind ein dreidimensionales Netzwerk das Muskelfasern, Muskelgruppen, Organe und Gelenke umhüllt, miteinander verbindet und versorgt.

In diesem Kurs werden Dehn- und Ansteuerungsübungen für die wichtigsten muskulär-faszialen Engpässe vorgestellt und trainiert. Um einen maximalen Dehnungseffekt zu erzielen, werden die Faszien-Rollmassage und anschließenden Übungen bewusst langsam ausgeführt. So können schmerzhafte Verklebungen und verletzungsfördernde Sprödigkeit wieder aufgelöst, bzw. verhindert werden. Ziel ist es, dass Sie Ihr Bewegungspotential somit vergrößern können.

Beginn: **Mittwoch, 26. August 2026, 18:30 Uhr**
in der Sporthalle der Paul-Moor-Schule, LD / Münchnerstraße 11

Kursleiterin: **Ute Pitzen**

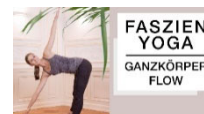
FaYo Trainerin seit 2017

DOSB-Trainer B „Sport in der Prävention“

Profil: Gesundheitstraining Haltungs- u. Bewegungssystem

B.Sc. Komplementärtherapie

Selbständig in eigener Praxis für Ganzheitliche Methoden und TouchLife Massage



Mitzubringen sind:

Gymnastikmatte, Faszienrolle und -ball oder -kugel.

Optimal ist die FaYo Maxi-Faszienrolle, eine speziell hierfür entwickelte weichere Rolle mit Wirbelsäulenentlastung in Ganzkörperbreite.

Alle FaYo-Materialien können

- im Handel

oder direkt über die

- Liebscher & Bracht Internetseite erworben werden.



KURSBESCHREIBUNGEN

-GYMNASTIK-

Funktionelles GANZKÖRPER-Training / Gleichgewicht & Stabilität (1) mit Ute Pitzen

Funktionelles Training kommt ursprünglich aus dem **Reha-Bereich** für Patienten, die wieder fit für den Alltag werden möchten.
Der Kurs richtet sich an alle, die mit alltagstypischen und komplexen Bewegungsabläufen ihre Kondition verbessern möchten.
Außerdem stehen Gleichgewicht und Stabilität im Fokus dieses Kurses.
Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, verschiedenen Kleingeräten, labiler Unterlage und die Faszien kommen auch nicht zu kurz.
Bitte Matte mitbringen.

THAI-BO / THAI-FIT (2) mit Nadine Sitt-Berger

Thai-Bo / Thai Fit ist ein ganzheitliches Fitness-Training unter Hinzunahme von Kampfsportelementen. Es fördert den Stressabbau und das Selbstbewusstsein.
Fettverbrennung, Schnellkraft, Beweglichkeit, Muskelaufbau, Kraftausdauer sowie die Koordination werden dabei gezielt verbessert.
Dieser absolute „Gute-Laune-Kurs“ mit jeder Menge Spaß und motivierender Musik ist geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. (Bitte Matte mitbringen)

QI GONG (3 + 4 + 5) mit N.N.

Qi Gong – chinesische Heilgymnastik

Gesundheit und Wohlbefinden zu kultivieren, hat in China eine lange Tradition.
Der einzelne Mensch selbst kann hierzu etwas beitragen.
Qi Gong ist ein altes chinesisches Übungssystem, das aus beweglichen und stillen Übungen besteht. Es harmonisiert und trainiert Körper, Geist und Seele.
Es hilft bei der Gesunderhaltung, bei der Stressbehebung, bei der Entspannung und Erneuerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und Spannkraft.
Qi Gong Übungen vereinen die Elemente Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft und bringen uns ins richtige Gleichgewicht und zu unserer Mitte zurück.
Unabhängig vom Alter (Kind oder Greis) und Gesundheitszustand, können die Übungen jedem Gewinn bringen.

AROHA (6) mit Christiane Fstelmann

Body + Mind + Soul – ein Ganzkörpertraining der besonderen Art – schweißtreibend und kräftigend und für ALLE geeignet. AROHA ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt, er festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Durch ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente werden verborgene Energien freigesetzt und der Seele ein Wohlbefinden bereitet. Aroha ist ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann und zählt als optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller. Durch den Spaß und die Besonderheit von Aroha werden die Teilnehmer langfristig für ein vielseitig ausgerichtetes Bewegungsprogramm gewonnen und darin unterstützt, einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu führen.

Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist die schriftliche Anmeldung (Anmeldeformular) vor Kursbeginn in ALLEN Kursen unbedingt erforderlich
WhatsApp 0160-3434278 (Anita Busch) / info@judokan.de

ZUMBA-Fitness (7)*mit**Franziska Deutsche*

Musik, Tanz und gute Laune

Kopf aus – Musik an, vergesse Deinen Alltagsstress beim Tanzen, für ALLE geeignet!

Jetzt **NEU** – Ausschnitte aus Zumba+LIFT

- Der Spaß an Bewegung und mitreißender Musik steht absolut im Vordergrund
- Wird jetzt optimal durch zwei Zumba+LIFT-Choreografien ergänzt, bei denen mit Gewichten verschiedene Muskelgruppen gekräftigt werden.
- Beinhaltet abwechslungsreiche Musik, wie z.B. Salsa, Merenque, die einfach gute Laune macht
- Ist ein Herz-Kreislauf-Training, stärkt die Ausdauer und verbrennt Kalorien durch Tanzen
- Die Vielseitigkeit der Bewegung schult die Koordination und sorgt für eine Mobilisation der Gelenke
- Verschiedene Rhythmen und Intensitäten der Lieder, sorgen für ein optimales Intervalltraining
- Durch verschiedene Tanzschritte + Choreografien werden unterschiedliche Muskelgruppen gekräftigt.

KAHA (8)*mit**Christiane Fstelmann*

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Kraft“ oder „energiegeladen“

Es wurde von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt und ist inspiriert vom Tai Ji, Qi Gong und dem klassischen Yoga.

Langsam und fließend gehen Bewegungen ineinander über, sodass genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen um den sofortigen Effekt zu spüren – eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers.

Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

Die Musik aus hauptsächlich Neuseeland, Samoa, und Hawaii verstärkt die Emotionen und Motivation.

Grundsätzlich besteht eine Kursstunde aus vier vorchoreografierten Tracks und einer mentalen Ausklingphase.

Die einzelnen Phasen bieten im Detail unterschiedliche Anforderungen an den Teilnehmer.

Jede Bewegung geht fließend in die andere über, Flow-Training ist ein tragendes Element des Programms.

BBP = BAUCH-BEINE-PO (9)*mit**Christiane Fstelmann*

Bauch-, Beine- und Po- Training - der Klassiker unter den Fitness-Workouts.

Eine intensive Toning-Stunde, um die Figur wieder so richtig in Form zu bringen.

Nach einem kleinen Warm-Up konzentrieren wir uns ganz auf die Kräftigung und Straffung der sogenannten Problemzonen, mit Blick auf die „Faszien“ und unterstützt durch „neurozentriertes Training“.

Wir trainieren im Kraftausdauerbereich. Hohe Wiederholungszahlen garantieren uns eine hohe Erfolgsquote. (Bitte Matte mitbringen)

WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE (10)*mit**Christiane Fstelmann*

Kursinhalte sind Kräftigung, Stabilisation, Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur, unterstützt durch „neurozentriertes Training“.

Der Kurs verhilft durch die gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur zu einem aufrechten Haltungstatus und beugt somit Haltungsschäden und Schmerzen vor. Stabilisationsübungen beziehen sich auf die kurzen, der Wirbelsäule nahegelegenen Muskeln, die unsere Wirbelkörper stabilisieren und somit auch die Bandscheiben schützen. Bestehende schmerzhaft Verspannungen lösen wir durch Mobilisationsübungen und Dehnungen von Rücken- und Nackenmuskulatur. (Bitte Matte mitbringen)

Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist die schriftliche Anmeldung (Anmeldeformular) vor Kursbeginn in ALLEN Kursen unbedingt erforderlich

WhatsApp 0160-3434278 (Anita Busch) / info@judokan.de

Meditation in Bewegung.

Tai Ji ist ein traditionelles System von Übungen, das auf der Philosophie des Tao beruht. Tai Ji hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit, da eine **behutsame Kräftigung der Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke** eintritt.

Herz, Kreislauf und Atmung werden gestärkt, sowie das **Verdauungssystem angeregt** und das **Nervensystem beruhigt**.

Das angestrebte Ziel ist die **Harmonie** aller zusammenwirkenden Kräfte von **Körper, Geist u. Seele**.

In der Tai Ji Trainingsgruppe vertiefen und leben die Teilnehmer, nach Absolvieren der Kurse Tai Ji 1+2, ihre Fertigkeiten und lernen auch weitere Formen des Tai Ji kennen.

Eine wichtige Grundlage sind die gleichmäßig, sanft-elastischen, rund-spiralförmig und weit-ausgedehnten Bewegungen in einer natürlichen Körperhaltung.

POWER & Fitness-YOGA ist für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Den Atem bewusster wahrnehmen, den Körper besser kennen lernen, den Geist beruhigen durch gezielte Bewegungen.

Grundsätzlich folgen die Bewegungen dynamisch dem Atemfluss, aber zum gesunden und genauen Erlernen und Üben der einzelnen Asanas (Körperhaltungen) und deren Ausrichtungsprinzipien bleiben wir auch mal ein paar Atemzüge gehalten in einer Position. Das führt dann zu mehr Kraft und mehr Beweglichkeit und somit zu mehr (Selbst-) Bewusstsein und Gelassenheit.

Komme Deinen eigenen individuellen Bedürfnissen ein Stück weit näher.

Aber Achtung: „Ohne Schweiß, kein Preis“!

Um der Wirkung der Yogapraxis Raum zu geben, schließt die Yogastunde mit einer längeren Tiefenentspannung. - (Bitte eine rutschfeste Matte und eine Decke mitbringen)

Die meisten Menschen nutzen ihr Bewegungspotential heutzutage nur noch zu ca. 15 %.

Dies führt oftmals zu Bewegungseinschränkungen bis hin zu heftigsten Schmerzzuständen und Arthrose.

Die ca. 30jährige Faszien-Forschung hat herausgefunden, dass die Ursachen hierfür unter Anderem einseitige und/oder zu wenig Bewegung sowie Stress sein können.

Die deutschen Schmerzspezialisten Liebscher & Bracht entwickelten ihre sog. „Engpassdehnungen“. Diese revolutionären Bewegungsabläufe werden präventiv in den Flows von „FaYo“ umgesetzt, um die Bewegungswinkel des Körpers zu vergrößern. Die neuen gelenkoptimierten Übungen helfen bei der Ausweitung der Bewegungsstruktur. Sie aktivieren den Stoffwechsel umfassend und stärken zudem gezielt die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes.

In Kombination mit der Fayo-Rollmassage wird die Elastizität der Faszien gefördert.

Sie sind ein dreidimensionales Netzwerk das Muskelfasern, Muskelgruppen, Organe und Gelenke umhüllt. miteinander verbindet und versorgt.

In diesem Kurs werden Dehn- u. Ansteuerungsübungen für die wichtigsten muskulärfaszialen Engpässe vorgestellt und trainiert. Um einen maximalen Dehnungseffekt zu erzielen, werden die Faszien-Rollmassage und anschließenden Übungen bewusst langsam ausgeführt. So können schmerzhafte Verklebungen und verletzungsfördernde Sprödigkeit wieder aufgelöst, bzw. verhindert werden. Ziel ist es, dass Sie Ihr Bewegungspotential somit vergrößern können.

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Faszienrolle und -ball oder -kugel.

Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist die schriftliche Anmeldung (Anmeldeformular) vor Kursbeginn in ALLEN Kursen unbedingt erforderlich

WhatsApp 0160-3434278 (Anita Busch) / info@judokan.de

N.N. (18)

zur Zeit kein Kurs

mit

N.N.

N.N. (19)

zur Zeit kein Kurs

mit

N.N.

N.N. (20)

zur Zeit kein Kurs

mit

N.N.

AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC (21 + 22 + 23)

mit

Jennifer Götz

Für alle, die Spaß an Bewegung und am Wasser haben,
wird bei fetziger Musik das Schwimmbad zum „Fitness-Studio“.

Es wird getrimmt, geschwitzt, relaxt, gebadet und natürlich Spaß gehabt,
in hüft- oder brusttiefem Wasser, bei 27°-35°C Wassertemperatur.

Alle großen Muskeln und das Herz-Kreislauf-System werden gefordert,
Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert.

Aqua-Fitness / Aqua-Aerobic ist eine gesunde, gelenkschonende Alternative im Wasser,
zum herkömmlichen Aerobic und Gymnastik für jede jede Generation und Fitnessstufe.

Die Materie Wasser bietet ungeahnte Möglichkeiten. Viele Übungen, die aus Gesundheitsgründen
im Trockenen nicht möglich sind, können im Wasser problemloser ausgeführt werden.

**Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist die schriftliche Anmeldung
(Anmeldeformular) vor Kursbeginn in ALLEN Kursen unbedingt erforderlich**

WhatsApp 0160-3434278 (Anita Busch) / info@judokan.de

 Unsere <i>Trainer und Lehrer</i>	 Unser <i>Kursangebot</i>
Christiane Estelmann DOSB-Trainer-B-Lizenz "Sport in der Prävention" Haltung & Bewegung / Herz-Kreislauf / Entspannung & Stressbewältigung DOSB-Trainer-B-Lizenz "Sport in der Rehabilitation" / "Faszien"-Trainer-A-Lizenz (IST) / DTB-Rückentrainerin AROHA-Instructorin / KAHA Instruktorin	AROHA
	KAHA
	BAUCH - BEINE - PO
	WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE
Franziska Deutsche Staatlich anerkannte Ergotherapeutin / Tanz- u. Bewegungstherapeutin Official Zumba® & Zumba Gold® & Zumb+LIFT™ - Instructor lizenzierte DOSB Jugendleiterin	ZUMBA®-Fitness
	ZUMBA® Gold
	ZUMBA®+LIFT™
Jennifer Götz Sport- u. Gymnastiklehrerin Massage-Therapeutin Staatlich anerkannte Ergotherapeutin DOSB-Trainerin-C Breitensport	Gleichgewicht & Stabilität Sturz-Prävention
	AQUA-DANCE-Fitness
	Aqua-FITNESS / AQUA-Aerobic
Kerstin Fuchs YOGA Lehrerin S.Y. (Satya Yoga) / Intensive Yoga B-Lizenz DOSB-Trainer-B-Lizenzen "Sport in der Prävention" Bereiche Fitnesstrainer B-Lizenz / Aerobic- u. Gymnastiktrainer-B-Lizenz DOSB-Trainer-C-Lizenz Breitensport / Pilatesstrainer DOSB-Trainer-B-Lizenz "Sport in der Rehabilitation" Bereich Orthopädie	POWER-YOGA & FITNESS-YOGA
Nadine Sitt-Berger DOSB-Trainerin mit C-Lizenz Fitness- u. Gesundheit, Thai-Bo Trainerin	THAI-BO / THAI-FIT
Thomas Föllinger Judo-Lehrer und Judo-Trainer jeweils mit A-Lizenz, Sport- u. Gymnastiklehrer, Sport-Therapeut, Lehrer für Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	JUDO-Einsteiger JUDO-Training
	SELBST-Behauptung Selbst-VERTEIDIGUNG Gewalt-PRÄVENTION
Ute Pitzen FaYo®-Trainerin / B. Sc. Komplementärtherapie DOSB-Trainer-B-Lizenz "Sport in der Prävention" Profil: Gesundheitstraining Haltungs- u. Bewegungssystem DOSB-Trainerin-C Breitensport / selbständig in eigener Praxis für Ganzheitliche Methoden und TouchLife Massage TouchLife Massage, TouchLife-mobil, Massage am Arbeitsplatz	FASZIEN Yoga
	Gleichgewicht & Stabilität
	funktionelles GANZKÖRPER-Training
Volker Frey Tai Ji Trainer	TAI Ji QUAN "24 Formen"



KURSBEDINGUNGEN

beachte Deckblatt-Innenseite



Kursteilnehmer:

Kursteilnehmer kann jeder werden, der sich ordnungsgemäß vor Kursbeginn schriftlich anmeldet (Anmeldeformular) und seine Kursgebühr bis spätestens Kursbeginn bezahlt.

Kursdauer - Veranstaltungsort - Kursbeginn - Kursgebühren:

Alle Daten der einzelnen Kursmaßnahmen können dem jeweils gültigen Fit & Fun Kurs-Programm entnommen werden.

Teilnehmerzahl:

Für alle Kursmaßnahmen gilt die Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen.
Sollte diese bis zum dritten Kurstag nicht erreicht werden, kann der Kurs abgesagt werden.
Bei einer Teilnehmerzahl unter 8 Personen, kann der Kurs schon im Vorfeld abgesagt werden.

Anmeldung und Gebührenentrichtung:

Alle Kursteilnehmer sind verpflichtet, sich schriftlich bei der Geschäftsstelle anzumelden.
Die schriftliche Anmeldung muss vor Beginn des Kurses vorliegen.
Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.
Die Kursgebühren müssen mit der Anmeldung entrichtet werden, spätestens jedoch bis zum Kursbeginn auf dem Vereinskonto eingegangen sein.
Für **Zahlungserinnerungen / Mahnungen** fallen jeweils **10 € Gebühren** an.
Ein Rücktritt nach Kursbeginn ist nur mit Einstieg eines Dritten möglich.
Kurswechsel innerhalb des Kursprogrammes / Kurssemesters sind jederzeit möglich.

Datenschutzvereinbarung

Der Kursteilnehmer erklärt sich damit einverstanden, dass seine personenbezogenen Daten (Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift, Telefon und E-Mailadresse) vom Judokan Landau verarbeitet, gespeichert und zum Zwecke der Ausstellung der Teilnahmebescheinigungen für die Krankenkasse und zum Versand von Kursprogrammen entsprechend der gesetzlichen Vorgaben (DSGVO) verwendet werden.
Die Speicherung erfolgt für drei Jahre nach der letzten Verwendung.
Der Datenverwendung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden.
In diesem Fall können dann keine Teilnahmebescheinigungen mehr erstellt und Kursprogramme versendet werden.

Teilnahmebescheinigungen für die Krankenkassen:

Unsere Präventionskurse sind sowohl mit dem **Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“** als auch mit dem **Zertifikat „Zentrale Prüfstelle Prävention“** zertifiziert und werden von den Krankenkassen mit bis zu 80 % der Kursgebühr, nach §20 SGB V, bezuschusst.
Bezuschussungsfähige **Kursbescheinigungen** gibt es nach regelmäßiger (mind. 80 %) Teilnahme, Antrag (Kreuz) auf dem Anmeldeformular und Überweisung von **5 € Gebühr** zusammen mit der Kursgebühr, am Ende des Kurses.



JUDOKAN LANDAU e.V.



Geschäftsstelle: Anita Busch, Am Wiesental 9, 76829 Landau,
FON 06341-54230, FAX 06341-54231

Bankverbindungen:

Sparkasse SÜW Landau, IBAN: DE30 5485 0010 0035 0399 99, BIC: SOLADES1SUW

VR Bank Südpfalz, IBAN: DE28 5486 2500 0001 8006 20, BIC: GENODE61SUW

www.judokan.de / info@judokan.de

Kursgebühren

innerhalb eines Kurs-Semesters

- AQUA-Fitness → → → → UE á 60 min = 10,00 € x 12 Kurseinheiten = 120,00 €
- AROHA® → → → → UE á 60 min = 8,00 € x 12 Kurseinheiten = 96,00 €
- Bauch-Beine-Po → → → → UE á 60 min = 8,00 € x 12 Kurseinheiten = 96,00 €
- FASZIEN-Yoga → → → → UE á 90 min = 12,00 € x 12 Kurseinheiten = 144,00 €
- Funktionelles GANZKÖRPER-Training → UE á 60 min = 8,00 € x 12 Kurseinheiten = 96,00 €
- KAHA® → → → → UE á 60 min = 8,00 € x 12 Kurseinheiten = 96,00 €
- Power & Fitness-YOGA → → → → UE á 90 min = 12,00 € x 12 Kurseinheiten = 144,00 €
- Qi Gong → → → → → UE á 60 min = 9,00 € x 12 Kurseinheiten = 108,00 €
- Selbstbehauptung für Frauen → UE á 90 min = 15,00 € x 10 Kurseinheiten = 150,00 €
- Tai Ji Quan → → → → UE á 60 min = 9,00 € x 12 Kurseinheiten = 108,00 €
- Thai-Bo / Thai-Fit → → → → UE á 60 min = 8,00 € x 12 Kurseinheiten = 96,00 €
- Wirbel-Gym & Rückenschule → UE á 60 min = 8,00 € x 12 Kurseinheiten = 96,00 €
- ZUMBA®-Fitness / ZUMBA®-Gold UE á 60 min = 8,00 € x 12 Kurseinheiten = 96,00 €

Bezuschussungsfähige Kursbescheinigungen werden gegen die Gebühr von 5,00 € ausgestellt (bitte überweisen)

Voraussetzung für die Zuschussung durch die Krankenkassen ist die mind. 80 %ige Kurs-Teilnahme

Versäumte Kursstunden können jederzeit, innerhalb des angemeldeten Kurs-Semesters, in den unten gelisteten Bewegungs-Kursen, (Rückfrage bitte über die WA-Gruppen), nachgeholt / ausgetauscht werden:

⇔ Thai-Bo / Thai-Fit ⇔ AROHA ⇔ B-B-P ⇔ Wirbel-Gym & Rückenschule ⇔
⇔ funktionelles GANZKÖRPER-Training ⇔ KAHA ⇔ ZUMBA-Fitness ⇔

Alle anderen Kurse stehen zum Nachholen / Austauschen nicht zur Verfügung

25 % Bonusstunden (nach Rücksprache) in gleichwertigen Kursen

SONDERREGELUNGEN

Ermäßigung für Belegung mehrerer Kurse → (pro Person innerhalb eines Kurs-Semester)

auf den errechneten Gesamtbetrag für jede doppelt belegte Kursstunde (UE) → 2,00 €

Aktive JUDO-Mitglieder, → keine Kursgebühr, wenn Mindestteilnehmerzahl erreicht

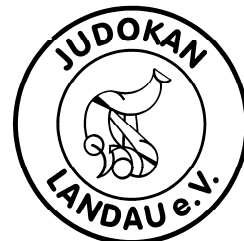
Ermäßigung für Mitglieder aus JUDO-Familienmitgliedschaften → pro UE → 2,00 €

TAGESSEMINARE und SV-Kurse sind von sämtlichen Ermäßigungen ausgeschlossen

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viel Erfolg in unseren FIT & FUN Kursen



JUDOKAN LANDAU e.V.



Geschäftsstelle: Anita Busch, Am Wiesental 9, 76829 Landau,

FON 06341-54230, FAX 06341-54231

Bankverbindungen:

Sparkasse SÜW Landau, IBAN: DE30 5485 0010 0035 0399 99, BIC: SOLADES1SUW

VR Bank Südpfalz, IBAN: DE28 5486 2500 0001 8006 20, BIC: GENODE61SUW

www.judokan.de / info@judokan.de

ANMELDUNG FITNESS-PROGRAMM

Ich melde mich für nachfolgend genannte Kurse verbindlich an:

<u>Kurs Nr.</u>	<u>Kursbezeichnung</u>	<u>Kurs €</u>
_____	_____	_____
_____	_____	_____

BEMERKUNGEN: _____ Kursbescheinigung: **5,00 €**



Name: _____ Vorname: _____

PLZ / Wohnort: _____ Straße: _____

Geburtsdatum: _____ Telefon privat: _____ Handy: _____

Beruf: _____ Telefon dienstlich: _____ E-Mail: _____

Krankenkasse: _____ Kursbescheinigung für KK: ja ☐ (ÜW + 5 €) / nein ☐

Ort, Datum

Unterschrift

Mit der Anmeldung zum Kurs werden die allgemeinen Kursbedingungen akzeptiert.

Die Kursplätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

Ein Rücktritt nach Kursbeginn ist nur mit Einstieg eines Dritten möglich.

Kurswechsel innerhalb des Kursprogrammes / Kurssemesters sind jederzeit möglich.

Kursplatzbestätigungen werden nicht vergeben.

AUSNAHME: - Absagen werden telefonisch erteilt.



JUDOKAN LANDAU e.V.



Geschäftsstelle: Anita Busch, Am Wiesental 9, 76829 Landau,
FON 06341-54230, FAX 06341-54231

Bankverbindungen:

Sparkasse SÜW Landau, IBAN: DE30 5485 0010 0035 0399 99, BIC: SOLADES1SUW

VR Bank Südpfalz, IBAN: DE28 5486 2500 0001 8006 20, BIC: GENODE61SUW

www.judokan.de / info@judokan.de

BITTE BEACHTEN

für gewünschte Kursbescheinigungen

5€

zusammen mit der Kursgebühr überweisen

NICHT VERGESSEN



JUDOKAN LANDAU e.V.



Wir stellen uns vor:

Der Judokan Landau e.V. wurde 1994 gegründet.

Er ist Mitglied im Judoverband Pfalz e.V., im Sportbund Pfalz e.V. sowie dem Behindertensport-Verband Rheinland-Pfalz e.V.

Die unterrichtlichen Schwerpunkte liegen in der allgemeinen Bewegungserziehung und der sozialpädagogischen Entwicklung unserer Schüler, der Förderung des Breiten- und Freizeitsports sowie des Wettkampfsports.

Diese Ziele verfolgen wir unter der Berücksichtigung des Ganzheitsprinzips.

Wir bieten eine qualifizierte Judoausbildung, die unter anderem die Selbständigkeit des Denkens und Handelns und die Kritikfähigkeit verbessert.

Darüber hinaus gibt es beim Judokan ein großes Angebot an FIT & FUN Gymnastikkursen, die regelmäßig im Wechsel abgehalten werden.

Unsere Kurse sind sowohl ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des Deutsch-Olympischen Sportbundes und dem Zertifikat „Zentrale Prüfstelle Prävention“ (ZPP), der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen.

Wir stellen uns den ständig wachsenden Anforderungen des Gesundheitssportes durch qualifizierte Fachübungsleiter, Trainer, Judolehrer, Sport- und Gymnastiklehrer und Sporttherapeuten, die sich regelmäßig weiterbilden.

Sie sind nicht nur „up to date“, sondern zeichnen sich durch hohes Fachwissen und jahrelange Erfahrung aus.

Das pädagogische und persönliche Engagement der Lehrer garantiert ein gutes Lernklima und sichert optimale Lernerfolge in der motorischen, sozialen, kognitiven und affektiv-emotionalen Entwicklung.

Dies erleben unsere Schüler nicht nur im wöchentlichen Trainingsbetrieb und der Wettkampfbetreuung, sondern darüber hinaus auch in den von uns angebotenen Freizeitveranstaltungen, wie z.B. Judo-Safari, Vereinsmeisterschaften, Jux-Olympiade, Judo-Sport-Abzeichen, allgemeines Sportabzeichen des DOSB, Jugendfreizeiten, Trainingslager, Erlebnistage, Jahresabschlussfeierlichkeiten u.v.m.

Falls Sie noch Fragen zum Judokan Landau, den Lehrern oder der Ausbildung haben, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.