FIT & FUN

IM

JUDOKAN

Fitness- u. Judo-

KURSPROGRAMM

Frühjahr 2024

Fit & Fun im Judokan

Ganz NEU wieder im Programm* – THAI-BO / THAI FIT - *Ganz NEU wieder im Programm
Aktuell* – Fitness & PowerYOGA / FASZIEN-Yoga – *Aktuell

ZUMBA® / *AQUA-FITNESS*

K A H A / A R O H A® / B B P / WIRBEL-Gym /
– funktionelles Ganzkörpertraining & Gleichgewicht & Stabilität /// TAI JI / QI GONG -
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 Frühjahr 2024 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 3 € - Bitte zusammen mit der Kursgebühr überweisen)

*Das **Frühjahrs-Semester 2024** erstreckt sich über **18** Kursstunden*
***Aqua-Fitness** im neu sanierten Bewegungsbad*

Erfreulich:

Kurse dürfen auch wieder 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

K U R S P R O G R A M M

Turnhalle der MARIA-WARD-SCHULE,
Savoyenpark, Xylanderstraße, gegenüber „Schlössl“

Montag, 19:00 Uhr:
(22. Januar)
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:
(aktuell kein Kurs)
2 ⇔ **XXX**

Dienstag, 19:00 Uhr:
(23. Januar)
6 ⇔ **QI GONG (1),** der Weg zum langen, gesunden Leben, Übungsform: „Tai Ji Qi Gong 18 Bewegungen“ ⇒ **Anfänger**

Dienstag, 19:00 Uhr:
7 ⇔ **QI GONG (2) ⇒ Folgekurs zu QI GONG (1)**

Dienstag, 20:00 Uhr:
(23. Januar)
8 ⇔ **Qi GONG (3),** Qi Gong Varianten, Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.

Dienstag, 18:30 Uhr
(23. Januar)
21 ⇔ **AROHA,** Body & Mind & Soul, ein Ganzkörpertraining der besonderen Art, schweißtreibend und kräftigend für ***ALLE***

Dienstag, 19:30 Uhr:
(23. Januar)
9 ⇔ ***ZUMBA®-Fitness*** – Musik, Tanz und gute Laune, Kopf aus - Musik an - vergesse Deinen Alltagsstress beim Tanzen – für ALLE geeignet!

Donnerstag, 19:00 Uhr:
(25. Januar) ***Wieder da***
11 ⇔ **THAI-BO / THAI-FIT,** ganzheitliches Fitness-Training mit Kampsportelementen fördert den Stressabbau und steigert das Selbstbewusstsein.

Donnerstag, 20:00 Uhr:
(25. Januar)
23 ⇔ **WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE**, Kräftigung, Stabilisation, Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur.

Schwimmbad der Paul-Moor-Schule
Münchner Str. 11, 76829 Landau (Nähe La Ola Freizeitbad)

Montag, 18:00 Uhr
(aktuell kein Kurs)
Mo/A.1 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC** gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser

Montag, 19:00 Uhr
(aktuell kein Kurs)
Mo/A.2 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC** gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser

Montag, 20:00 Uhr
(aktuell kein Kurs)
Mo/A.3 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC** gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser

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

FON: 06341-54230 / info@judokan.de / WhatsApp: 0160-3434278 *(Anita Busch)*

K U R S P R O G R A M M

Sporthalle der PAUL-MOOR-SCHULE,
Münchner Str. 11, (Nähe Freizeitbad La Ola)

Montag, 19:00 Uhr: (22. Januar)
3 ⇔ **TAI Ji (1),** Meditation in Bewegung,
Übungsform: „Tai Ji Quan 24 Formen“ ⇒ **Anfänger**

Montag, 19:00 Uhr:
4 ⇔ **TAI Ji (2)** ⇒ **Folgekurs zu TAI Ji (1)**

Montag, 20:00 Uhr: (22. Januar)
5 ⇔ **TAI Ji (3),** Meditation in Bewegung
Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.

Dienstag, 18:00 Uhr: (23. Januar)
16 ⇔ **Power YOGA Fitness** ⇒ für Einsteiger + Geübte geeignet
den Atem bewusster wahrnehmen, den Körper besser kennen lernen,
den Geist beruhigen durch gezielte Bewegungen.
Komme deinen eigenen individuellen Bedürfnissen ein Stück näher.
Aber Achtung: „Ohne Schweiß kein Preis“

(23. Januar)
Dienstag, 19:30 Uhr:
17 ⇔ **Fitness YOGA Power** ⇒ für Einsteiger + Geübte geeignet

Mittwoch, 18:30 Uhr: (24. Januar)
18 ⇔ **FASZIEN-YOGA (1)**
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.

(24. Januar)
Mittwoch, 18:30 Uhr:
19 ⇔ **FASZIEN-YOGA (2)**

Donnerstag, 17:45 Uhr: (25. Januar)
20 ⇔ **KAHA** ⇒ inspiriert u. a. durch **AROHA**
kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen,
wobei langsam und fließend Bewegung in Bewegung übergeht.

Donnerstag, 18:40 Uhr: (25. Januar)
22 ⇔ **BAUCH-BEINE-PO,** der Klassiker unter den Fitness-Workouts**.**
Kräftigung und Straffung der sogenannten Problemzonen
mit Blick auf die **„Faszien“.**

Schwimmbad der Paul-Moor-Schule
Münchner Str. 11, 76829 Landau (Nähe La Ola Freizeitbad)

Donnerstag, 18:00 Uhr (25. Januar)
Do/A.1 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**
gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser

Donnerstag, 19:00 Uhr (25. Januar)
Do/A.2 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**
gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser

Donnerstag, 20:00 Uhr (25. Januar)
Do/A.3 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**
gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser

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

FON.: 06341-54230 / info@judokan.de / WhatsApp: 0160-3434278 *(Anita Busch)*

Gymnastikhalle bzw. Turnhalle der Thomas-Nast-Grundschule,
Albrecht-Dürer-Straße 3, 76829 Landau

Dienstag, 20:00 Uhr: (jederzeit) ***nur mit Voranmeldung***	24 ⇔ **JUDO-Einsteiger- und Entrostertraining** für Jugendliche und Erwachsene
Samstag, 10:00 Uhr (jederzeit) ***nur mit Voranmeldung***	25 ⇔ **JUDO-Krabbelkurs** (als MuKi / VaKi oder MuVaKi) für Kinder ab ca. 3 Jahren (oder nach Absprache)
Donnerstag, 16:00 Uhr: (08. Februar)	26 ⇔ **JUDO-Einsteiger- / Anfängerkurs** als **Selbstbehauptungs- u. Gewaltpräventionstraining** für Kinder von ca. 5 – 6 Jahren
Freitag, 14:30 Uhr: (09. Februar)	27 ⇔ **JUDO-Einsteiger- / Anfängerkurs** als **Selbstbehauptungs- u. Gewaltpräventionstraining** für Kinder ab ca. 7 Jahren
Donnerstag, 20:00 Uhr: (07. März)	28 ⇔ **Selbstverteidigung / Selbstbehauptung** und **Gewaltpräventionstraining** für Mädchen und Frauen ab ca. 14 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* *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.

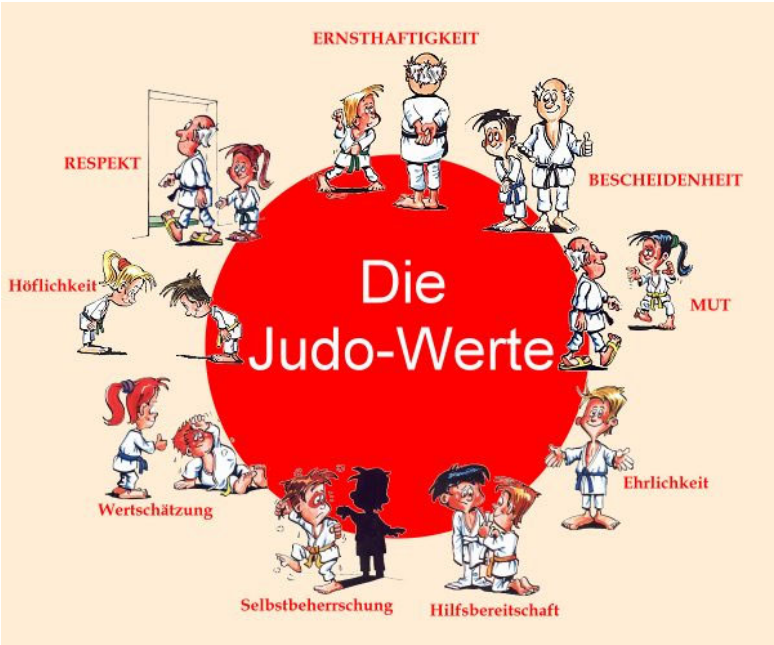
Durch Werte, Normen, Regeln und Rituale, die zum Judo gehören, wird das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl der Kinder gesteigert und sie werden dadurch in ihrer Persönlichkeit gestärkt.

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:
Donnerstag, 08. Februar 2024 um 16:00 Uhr für Kinder von 5-6 Jahren
Freitag, 09. Februar 2024 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, - Einstieg jederzeit** nur nach tel. Voranmeldung **möglich**
Zeit:	**10:00 Uhr – 11:00 Uhr**
Wo:	**Turnhalle der Thomas-Nast-Grundschule, Albrecht-Dürer-Str. 3, 76829 Landau**
Modalitäten:	**Teilnahme nur mit einem Erwachsenen möglich**
Kosten:	**Ein Monat Probetraining, danach „Mini"-Familienmitgliedschaft**
Trainer:	**Thomas Föllinger und Andrej Kobsarenko**
Anmeldung:	**Einstieg jederzeit** nach Voranmeldung **möglich! – Info unter Tel. 06341-54230**

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:	**Donnerstag, 07. März 2024**
Zeit:	**20:00 Uhr – 21:30 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**

JUDO - VERBAND PFALZ

JUDOKAN LANDAU e.V.

DJB DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

AKTUELL wieder im Programm

mit bekannter und bewährter Kursleitung

Thai-Bo / Thai-Fit *(11)*

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: Donnerstag, **25. Januar 2024**, 19.00 Uhr
in der Turnhalle der Maria-Ward-Schule, LD / Xylanderstraße

Trainerin:
Nadine Sitt-Berger

Schriftliche Anmeldung erforderlich (s. Anmeldeformular)

AKTUELL wieder im Programm

mit neuer Kursleitung

ZUMBA® (9)

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
- Beinhaltet abwechslungsreiche Musik, wie z.B. Salsa, Merenque, Reggaeton aber auch mal Pop oder Dancehall, 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 und Choreografien werden unterschiedliche Muskelgruppen gekräftigt

Beginn: Dienstag, **23. Januar 2024**, 19.30 Uhr
in der Turnhalle der Maria-Ward-Schule, LD / Xylanderstraße

Trainerin:
Franziska Deutschle (Hirtz) (NEU)

Schriftliche Anmeldung erforderlich (s. Anmeldeformular)

ANGESAGT beim Judokan / GEFRAGT in Landau

AROHA *(21)*

Body Mind Soul

ein Ganzkörpertraining der besonderen Art:
schweißtreibend und kräftigend

und für ***ALLE*** geeignet

- ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ 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, **23. Januar 2024**, 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 (20)

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, **25. Januar 2024**, 17:45 Uhr
in der Sporthalle der Paul-Moor-Schule, LD / Münchner Str. 11

Trainerin: **Christiane Estelmann**

Schriftliche Anmeldung erforderlich (s. Anmeldeformular)

FASZIEN-YOGA

- ein ganzheitliches Bewegungsprogramm -
für Muskeln und Faszien (18 + 19)

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, **24. Januar 2024**, 18:30 Uhr
in der Turnhalle 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.

XXX (2) ***zur Zeit kein Kurs*** ***mit*** ***N.N.***

TAI JI (3 + 4 + 5) ***mit*** ***Volker Frey***

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.

QI GONG (6 + 7 + 8) ***mit*** ***Ulrike Schilbach***

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.

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

Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist die schriftliche Anmeldung (Anmeldeformular) vor Kursbeginn in ALLEN Kursen unbedingt erforderlich
Fon: 06341-54230 / WhatsApp 0160-3434278 *(Anita Busch)* ***/ info@judokan.de***

ZUMBA-Fitness	(9)	NEU	mit	Franziska Deutschle (Hirtz)

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
- Beinhaltet abwechslungsreiche Musik, wie z.B. Salsa, Merenque, Reggaeton aber auch mal Pop oder Dancehall, 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 Tanzschrittene und Choreografien werden unterschiedliche Muskelgruppen gekräftigt

Power FATBURNER / TABATA-Workout	(10)	zur Zeit kein Kurs	mit N.N

Power FATBURNER ist eine Mischung aus leichter Choreographie und Kraftausdauer-Intervallen mit Tubes, Hanteln, Steps, etc. in Abwechslung mit ***Tabata-Workout***.
Tabata sind Herz- / Kreislauf- und Kraftübungen in 3 - 4 Minuten-Intervallen auf fetzige Beats.
Individuelle Betreuung und Einzelkorrekturen sind selbstverständlich. (Bitte Matte mitbringen)

THAI-BO / THAI-FIT	(11)	NEU	mit	Nadine Sitt-Berger

Thai-Bo / Thai Fit ist ein ganzheitliches Fitness-Training unter Hinzunahme von Kampfsport-elementen. 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)

MUTTER & KIND YOGA	(13)	zur Zeit kein Kurs	mit	N.N.

Hatha YOGA	(14 + 15)	zur Zeit kein Kurs	mit	N.N.

Hatha Yoga ist eine Form des **Yoga**, bei der das sogenannte „Gleichgewicht zwischen Körper und Geist“ vor allem durch körperliche Übungen (**Asana**(**Körperhaltung**)**s**), durch Atemübungen (**Pranayama** (**Atemkontrolle**, **Atemtechnik**)) und **Meditation** angestrebt wird.

Hatha bedeutet Gewalt oder Kraft; damit soll die Anstrengung unterstrichen werden, die notwendig ist um das eigentliche Ziel zu erreichen. Weiter wird es als Ausdruck der Einheit einander entgegengesetzter Energien (heiß und kalt, männlich und weiblich, positiv und negativ) gedeutet.
Hatha bedeutet aber auch Sonne (Ha) und Mond (Tha).
Mit den verschiedenen Übungen sollen Gegensätze in Einklang gebracht werden.

Der Begriff Hatha Yoga wurde in der Hatha Yoga Pradipika verwendet, einer Yogaschrift aus dem 15. Jahrhundert. Dort wurde er gebraucht, um den spirituellen Yoga (**Raja Yoga**) vom mehr körperlichen Yoga (**Hatha Yoga**) abzugrenzen. Hatha Yoga wird hier als Stufe auf dem Weg zum Raja Yoga bezeichnet.

(Bitte eine rutschfeste Matte und eine Decke mitbringen)

Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist die schriftliche Anmeldung (Anmeldeformular) vor Kursbeginn in ALLEN Kursen unbedingt erforderlich
Fon: 06341-54230 / WhatsApp 0160-3434278 *(Anita Busch)* ***/ info@judokan.de***

Rücken-YOGA (XX) *zur Zeit kein Kurs* *mit* *N.N.*

Rücken-Yoga ist eine gezielte Yogapraxis für den Rücken.

Hier geht es um die gesamte Wirbelsäule, den Nacken und die Schultern.
Da der Rücken in engem Zusammenhang mit unserer Psyche steht, wird durch mentales „Loslassen“ eine Entspannung herbeigeführt.

Spezielle Asanas lösen muskuläre Verspannungen und kräftigen die tiefliegende Stützmuskulatur. Besonders der Beckenboden bietet hierbei eine innere Stütze der Lendenwirbelsäule. Ein entspannter Rücken und ein kräftiges muskuläres Stützkorsett fördern eine gute Haltung.

Eine abschließende Tiefenentspannung bringt Gleichgewicht zwischen Körper und Seele.

(Bitte eine rutschfeste Matte und eine Decke mitbringen)

POWER & Fitness-YOGA (16 + 17) *NEU* *mit* *Kerstin Fuchs*

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)

FASZIEN-YOGA (18 + 19) *mit* *Ute Pitzen*

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 Sprödheit 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
Fon: 06341-54230 / WhatsApp 0160-3434278 *(Anita Busch)* ***/ info@judokan.de***

KAHA (20) *mit* Christiane Estelmann

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, d.h. das Flow-Training ist ein tragendes Element des Programms.

AROHA (21) *mit* Christiane Estelmann

Body + Mind + Soul – ein Ganzkörpertraining der besonderen Art – schweißtreibend und kräftigend und für ALLE gegeignet. 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.

B-B-P = BAUCH-BEINE-PO (22) *mit* Christiane Estelmann

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

WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE (23) *mit* Christiane Estelmann

Kursinhalte sind Kräftigung, Stabilisation, Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur.
Der Kurs verhilft durch die gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur zu einem aufrechten Haltungsstatus und beugt somit Haltungsschäden und Schmerzen vor. Stabilisationsübungen beziehen sich auf die kurzen, wirbelsäulennahegelegenen Muskeln, die unsere Wirbelkörper stabilisieren und somit auch die Bandscheiben schützen. Bestehende schmerzhafte Verspannungen lösen wir durch Mobilisationsübungen und Dehnungen von Rücken- und Nackenmuskulatur. (Bitte Matte mitbringen)

AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC (A.1 + A.2 + A.3) *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
Fon: 06341-54230 / WhatsApp 0160-3434278 *(Anita Busch)* ***/ info@judokan.de***

Unsere Trainer und Lehrer	Unser Kursangebot
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 Deutschle (Hirtz) Staatlich anerkannte Ergotherapeutin / Tanz- u. Bewegungstherapeutin Official Zumba® & Zumba Gold® Instructor lizenzierte DOSB Jugendleiterin	**ZUMBA®-Fitness**
	ZUMBA® Gold
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 / Pilatestrainer 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**
Ulrike Schilbach Qi Gong Lehrerin / Tai Ji Lehrerin	**QI Gong** „ 18 Bewegungen“
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 jedermann werden, der sich ordnungsgemäß
vor Kursbeginn anmeldet und seine Kursgebühr bis Kursbeginn bezahlt.

Kursdauer - Veranstaltungsort - Kursbeginn - Kursgebühren:

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

Teilnehmerzahl:

Für alle Kursmaßnahmen gilt die Mindesteilnehmerzahl 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 ***5 € 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 ***3 € 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 18 Kurseinheiten = 180,00 €**
- AROHA® → → → → UE á 60 min = **8,00 € x 18 Kurseinheiten = 144,00 €**
- Bauch-Beine-Po → → → UE á 60 min = **8,00 € x 18 Kurseinheiten = 144,00 €**
- FASZIEN-Yoga → → → UE á 90 min = **12,00 € x 18 Kurseinheiten = 216,00 €**
- Funktionelles GANZKÖRPER-Training→ UE á 60 min = **8,00 € x 18 Kurseinheiten = 144,00 €**
- KAHA® → → → → UE á 60 min = **8,00 € x 18 Kurseinheiten = 144,00 €**
- Power & Fitness-YOGA→ → → UE á 90 min = **12,00 € x 18 Kurseinheiten = 216,00 €**
- Qi Gong → → → → → UE á 60 min = **9,00 € x 18 Kurseinheiten = 162,00 €**
- Selbstbehauptung für Frauen → UE á 90 min = **15,00 € x 10 Kurseinheiten = 150,00 €**
- Tai Ji Quan → → → → UE á 60 min = **9,00 € x 18 Kurseinheiten = 162,00 €**
- Thai-Bo / Thai-Fit → → → UE á 60 min = **8,00 € x 18 Kurseinheiten = 144,00 €**
- Wirbel-Gym & Rückenschule → UE á 60 min = **8,00 € x 18 Kurseinheiten = 144,00 €**
- ZUMBA®-Fitness / ZUMBA®-Gold UE á 60 min = **8,00 € x 18 Kurseinheiten = 144,00 €**

Bezuschussungsfähige Kursbescheinigungen werden gegen die Gebühr von 3,00 € ausgestellt *(bitte überweisen)*

Voraussetzung für die Bezuschussung 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

NEU – 25 % Bonusstunden (nach Rücksprache) in gleichwertigen Kursen - NEU

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

A N M E L D U N G

FITNESS-PROGRAMM

Ich melde mich für nachfolgend genannte Kurse verbindlich an:

Kurs Nr.	Kursbezeichnung	Kurs €

BEMERKUNGEN: _____ **Kursbescheinigung:** **3,00 €**

Name: _____ **Vorname:** _____

PLZ / Wohnort: _____ **Straße:** _____

Geburtsdatum: _____ **Telefon privat:** _____ **Handy:** _____

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

Krankenkasse: _____ **Kursbescheinigung für KK:** **ja** ☐ (ÜW + 3 €) / **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

3 €

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 Gymnastik-kursen, 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.

Geschäftsstelle: Anita Busch, Am Wiesental 9, 76829 Landau, FON: 06341-54230, FAX: 06341-54231
Sparkasse SÜW Landau, IBAN: DE30548500100035039999, BIC: SOLADES1SUW / Kto. 35 039 999, BLZ 548 500 10
VR Bank Südpfalz, IBAN: DE28548625000001800620 , BIC: GENODE61SUW / Kto. 1800620, BLZ 54862500
www.judokan.de / info@judokan.de