

## **Gymnastikhalle bzw. Turnhalle der Thomas-Nast-Grundschule,**

Albrecht-Dürer-Straße 3, 76829 Landau

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