

# Budo-Zentrum Rottweil bietet Anfängerkurse Judo an

Pressemitteilung (pm)

2. April 2024

Die Judoabteilung vom Budo-Zentrum Rottweil bieten nach den Osterferien Anfängerkurse für zwei Altersgruppen an.

Rottweil. Ab Donnerstag, 11. April von 17:20 bis 18:35 Uhr findet ein Anfängerkurs für Kinder von 7 bis einschließlich 9 Jahren statt.

Ab Dienstag, den 16. April von 20 bis 21:30 Uhr gibt es einen Anfängerkurs für Erwachsene jeden Alters.

Judo ist nicht nur ein Kampfsport, sondern bietet abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Daher ist es auch möglich selbst im hohen Alter mit Judo zu beginnen. Vor allem auch bei den Jüngeren sind die Judowerte wie Mut, Respekt, Höflichkeit und Selbstbeherrschung integraler Bestandteil des Trainings.

Für den Anfang reicht einfache lange Sportkleidung sowie Schlappen. Trainiert wird barfuß. Die ersten vier Trainingseinheiten sind kostenfrei, bei weitergehendem Interesse muss ein Eintritt in den Verein erfolgen. Für Anmeldungen und Rückfragen erreicht man das Budo-Zentrum unter [info@budo-zentrum.de](mailto:info@budo-zentrum.de).