

Judo-Anfängerkurse

Pressemitteilung (pm)

2. April 2024

Die Judoabteilung des Budo-Zentrums Rottweil bietet nach den Osterferien Anfängerkurse für zwei Altersgruppen an.

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, 16. April, gibt es von 20 bis 21:30 Uhr einen Anfängerkurs für Erwachsene jedes Alters.

Judo ist nicht nur ein Kampfsport, sondern bietet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Daher ist es auch möglich, selbst im hohen Alter mit Judo zu beginnen. Vor allem 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 erreichen Sie das Budo-Zentrum unter info@budo-zentrum.de.