

PREISE:

Kinder	8,00 €/Monat
ab 18 Jahre	11,00 €/Monat
Aktiv & Fit	8,25 €/Monat
Passiv	5,00 €/Monat
Aufnahmegebühr	10,00 €

Gutschein

Dieser Flyer gilt als Gutschein:
Für ein kostenloses viermaliges
Probetraining.



INFOS

Telefon: 0203-44 68 61

www.kodokan-duisburg.de

In der Turnhalle zu den Trainingszeiten

Trainingszeiten.

Montags

Kinder und Anfänger	17:00 - 18:00 Uhr
Jugendliche und Erwachsene	18:00 - 22:00 Uhr
G-Judo	17:00 - 20:00 Uhr

Mittwochs

Kinder und Anfänger	18:15 - 19:15 Uhr
Jugendliche und Erwachsene	18:15 - 22:00 Uhr
G-Judo	18:15 - 20:00 Uhr
Aktiv und Fit Seniorenttraining	
Gymnastik und mehr	20:00 - 22:00 Uhr

Flexible Trainingszeit

Montags von 18:00 - 22:00 Uhr

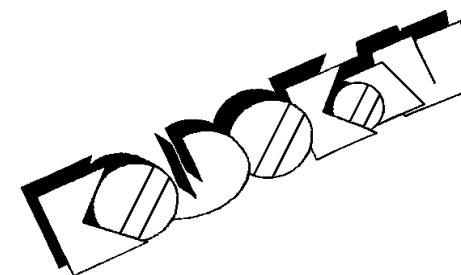
Mittwochs von 18:15 - 22:00 Uhr

Die Unterrichtszeit in den Schulen wird immer länger, dies ist nicht mehr mit fest vorgegebenen Trainingszeiten in Einklang zu bringen. Auch in dem Erwachsenenbereich gibt es immer mehr das Verlangen nach flexibleren Trainingsmöglichkeiten. Mit unseren Trainingszeiten versuchen wir dem entgegen zu kommen. Davon sind Kleinkinder ab 4 Jahren und Anfänger jedoch ausgenommen. Sie bekommen in der ersten Stunde ein auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes Training.

Wo ?

Duisburg Meiderich

James-Rizzi Schule Hoher Weg 15 - 17



Kodokan Duisburg

... der Verein für
Die ganze Familie ...

JUDO

Breiten- und Wettkampfsport Kinder -Judo

Hier werden Kinder ab 4 Jahren spielerisch an die Sportart Judo herangeführt. Für die Kinder soll es in erster Linie Spaß machen, sich auf der Judomatte zu verausgaben.

Kinder und Jugendliche

Kinder ab 6 Jahre und Jugendliche werden in den Techniken der Sportart Judo unterrichtet und auf Gürtelprüfungen vorbereitet.

Das geschieht nach einem auf die Leistungsfähigkeit der Kinder abgestimmten Trainingsprogramm. Das Training der Koordination ist dabei sehr wichtig.

Soziales Verhalten und der Umgang mit Fremden wird erlernt. Jungen und Mädchen trainieren immer gemeinsam, das fördert die Gemeinschaft und den verantwortungsvollen Umgang miteinander. Erst dann kommt das Kräftemessen, denn Wettkämpfe gehören selbstverständlich auch dazu. Hier haben unsere Judokas schon beachtliche Erfolge erzielt.

Judo für Erwachsene

Auch wenn Sie die zwanzig schon etwas länger überschritten haben, können Sie ohne Probleme mit Judo anfangen. Wir wollen nicht unbedingt Meisterschaften gewinnen, arbeiten uns aber langsam und beständig an die verschiedenen Kyu-Grade (Gürtelfarben) heran.

Judo für Jugendliche und Erwachsene mit Handicap „G-Judo“

Auch Jugendlichen und Erwachsenen im Bereich G-Judo bieten wir die Möglichkeit, Judo zu erlernen. Zwei qualifizierte Übungsleiter führen die Jugendlichen und Erwachsenen ihren Möglichkeiten entsprechend an diese Sportart heran. Auch hier ist Koordination und das soziale Verhalten in der Gruppe ein hohes Gut. Wettkämpfe gibt es auch. Eine Kämpferin aus unserem Verein kämpfte bei den Special Olympics World Games 2015 in Los Angeles und errang den zweiten Platz

Unser Angebot für Nicht-Judoka

**Aktiv und Fit
von Kopf bis Fuß
in jedem Alter**

Bewegung ist auch im Alter wichtig! Bewegungsmangel und einseitige Belastung sind oftmals Grund für Verspannungen, Rücken- und Gelenkschmerzen.

Nach einem intensiven Aufwärmtraining arbeiten wir durch gezielte Übungen mit und ohne Kleingeräte an Haltung, Balance und kräftigen wichtige Muskelgruppen. Mit intensiver Dehnung und Entspannung beenden wir die Übungsstunde.

Der Spaß an der Bewegung -ohne Leistungsdruck- steht bei uns im Vordergrund.

Wenn Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Mobilität tun wollen, sind Sie hier genau richtig.