

## Kennst Du unsere Gruppe für Erwachsene?

**Keine Ausdauer? Keine Fitness?**  
Dann bist Du bei uns genau richtig!

**Worum geht es?**  
Judotraining in unserer Abteilung!

**Warum sollte ich?**  
Kein Stress, kein Leistungsdruck und mit viel Spaß deine Fitness und Ausdauer verbessern!

**Was erwartet mich?**  
Eine lockere „Oldie-Truppe“ mit netten Männern und Frauen jeden Alters, ein Trainer, der dich unterstützt und individuell unterstützt

**Warum gerade Judo?**  
Judo ist eine tolle japanische Sportart, dein gesamter Körper wird trainiert und du gewinnst Sicherheit

**Wenn ich das aber noch nie gemacht habe?**  
Dann wird es Zeit, es zu probieren!

**Anfänger sind jederzeit willkommen!**  
**Wiedereinsteiger ebenso!**



Du hast die Möglichkeit in unverbindlichen Schnupperstunden das Judotraining kennen zu lernen.

**Du kannst sofort loslegen!**



### **Interesse?**

Unsere Sportwartin Petra Geburek gibt Ihnen gerne Auskunft unter 040 - 711 98 66 oder per Email unter [judo.tsvglinde@gmx.de](mailto:judo.tsvglinde@gmx.de)

Weitere Infos unter: [www.judo.tsv-glinde.de](http://www.judo.tsv-glinde.de)

**Wir freuen uns auf Dich!**

Stand 18. September 2020

Der TSV Glinde bietet an



# Judo

<http://www.judo.tsv-glinde.de/>



TSV Glinde von 1930 e.V.  
Am Sportplatz 98a  
21509 Glinde  
Tel: 040 - 710 72 15  
Fax : 040 - 710 44 41

[www.tsv-glinde.de](http://www.tsv-glinde.de)  
Email : [info@tsv-glinde.de](mailto:info@tsv-glinde.de)

# Trainingsplan

## Montag

16.30-17.30 Uhr

Judo für Hort-Kinder / Anfänger (gr. Halle)

17.30-19.00 Uhr

Wettkampftraining ab U12 (gr. Halle)

19.00-20.00 Uhr

Wettkampftraining ab U12 (gr. Halle)

19.00-20.30 Uhr

Wettkampftraining ab U15 (kl. Halle)

20.00-21.30 Uhr

Ab U15/ Erwachsenentraining (gr. Halle)

## Dienstag

16.00-16.50 Uhr

Bärchen-Judo (4-5 Jahre)\*\* (kl. Halle)

16.50-17.50 Uhr

Bärchen-Judo (5-6 Jahre)\*\* (kl. Halle)

17.00-18.00 Uhr

Anfängergruppe ab U9 (gr. Halle)

18.00-19.30 Uhr

Breitensportgruppe U12 (gr. Halle)

## Mittwoch

16.00-18.00 Uhr

Prüfungsvorb./ freies Training (kl. Halle)

## Donnerstag

16.00-17.00 Uhr

Bärchen-Judo /

Anfänger (5-6 Jahre) (kl. Halle)

16.00-17.00 Uhr

Anfängergruppe ab U9 (gr. Halle)

17.00-18.00 Uhr

Wettkampftraining ab U9 (kl. Halle)

17.00-18.00 Uhr

Wettkampftraining ab U12 (gr. Halle)

18.00-19.00 Uhr

Wettkampftraining ab U12 (kl. Halle)

## Freitag

15.00-16.00 Uhr

Wettkampftraining ab U8 (gr. Halle)

16.00-17.00 Uhr

Techniktraining / Prüfungsvorb. (gr. Halle)

17.00-18.00 Uhr

Wettkampftraining ab U12 (gr. Halle)

18.00-19.30 Uhr

Wettkampftraining ab U12 (gr. Halle)

19.30-21.30 Uhr

Ab U15/ Erwachsenentraining (gr. Halle)

## Judo gibt Selbstvertrauen!

Für alle Altersgruppen starten ab sofort neue Anfängergruppen!

Für Kinder bieten wir bereits **ab 4 Jahren** Judotraining an.

Mit Spiel und Spaß beim Judotraining des TSV Glinde dabei sein, bedeutet, die Motorik, die Ausdauer und die Koordination zu verbessern!

Die Auseinandersetzung mit dem Partner zu wagen und dabei ganz spielerisch einen Sieg zu erleben - das macht Kinder stark!

Bei uns kannst du nach Herzenslust rangeln, rennen, rollen, raufen und vieles mehr...

Es erwartet Dich eine tolle Gemeinschaft und ausgebildete Judotrainer, die dich fördern und betreuen, wie es für Dich genau richtig ist.

Das Training findet immer in den Sporthallen in Wiesenfeld, Holstenkamp 29 in Glinde statt.

\*\* Interessierte melden sich bitte vorher bei Sportwartin Petra Geburek unter 040-711 98 66

