

## 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,  
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  
individuell fördert und unterstützt

### Warum gerade Judo?

Judo ist eine tolle japanische Sport-  
art, 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!**

## Unsere Trainingszeiten:

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
20:00-21:30 Uhr	ab U15/ Erwachsenentraining	gr. Halle
19:00-20:30 Uhr	Wettkampftraining ab U15	kl. 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
17:00-18:00 Uhr	Wettkampftraining ab U09	kl.Halle
18:00-19:00 Uhr	Wettkampftraining ab U12	kl.Halle
16:00-17:00 Uhr	Anfängergruppe ab U09	gr.Halle
17:00-18:00 Uhr	Wettkampftraining ab U12	gr.Halle
Freitag		
15:00-16:00 Uhr	Wettkampftraining ab U08	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

\*\* Interessierte melden sich bitte vorher bei  
Sportwartin Petra Geburek – 040 / 711 98 66

Das Training findet in den  
Sporthallen am Holstenkamp  
in Glinde statt



## Judotraining für alle Altersgruppen

Du bist zwischen  
4 und 99 Jahre alt?

**Herzlich willkommen!**

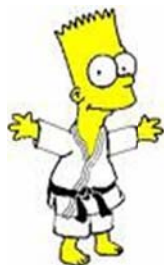
Dann bist DU bei uns  
genau richtig!



Für alle Altersgruppen  
starten  
ab sofort neue  
Anfängergruppen!



Judo gibt Selbstvertrauen!



Für Kinder bieten wir bereits  
ab 4 Jahren Judotraining

Mit **Spiel** und **Spaß** beim  
**Judotraining** des TSV Glinde  
dabei zu sein, deine Motorik,  
Ausdauer und  
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.**

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

**Du kannst sofort loslegen!**

**Interesse?** Unsere  
Sportwartin Petra  
Geburek  
gibt gern Auskunft unter  
Tel. 040/7119866  
oder auch per email unter  
Judo.tsvGlinde@gmx.de

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

**Wir freuen uns auf**  
**Dich!**