



WKG Gutau Freistadt



JUDO

Anfängerkurs

für Erwachsene



Judo, übersetzt der sanfte Weg, ist eine japanische Kampfsportart, bei der man effektive Wurf- und Bodentechniken erlernt. Durch die Anwendung des wesentlichen Prinzipes **“Siegen durch Nachgeben“** können auch körperlich überlegene Angreifer besiegt werden. Judo ist ideal für alle, die lernen wollen sich zu verteidigen und bei Stürzen sicher zu fallen. Judo verbessert die Kraft, Ausdauer und Koordination und stellt einen Ausgleich zum Alltag dar.

- Kurszeit: 08. Jänner 2025, jeden Mittwoch
von 18:15 bis 19:45 Uhr
- Kursort: Gymnastiksaal der MMS
4240 Freistadt, Bahnhofstraße 18
- Bekleidung: T-Shirt und Sporthose
- Anmeldung: über unsere Homepage oder bei Kursbeginn
(erstes Training ist gratis)
- Kursbeitrag: € 60 (Anfängerkurs und Mitgliedsbeitrag für
ein ganzes Jahr)
- Weitere Infos: www.judo-gutau-freistadt.at



Kraft tanken auf
neugeformter Erde

COMPUTER
Deluxe

Digital
Wannabeez
deine digitale Onlinepräsenz



VERMIETUNG
BK
Hebebühne & Bagger