

# **FIT & FUN**

IM

# **JUDOKAN**



Fitness- u. Judo-

## **KURSPROGRAMM**

Spätjahr 2010

# Fit & Fun im Judokan

Aktuell im Programm:

**FITNESS-YOGA / TAI JI BAILONG BALL / THAI-BO / THAI-FIT**

Infoabend **(Sexualisierte) Gewalt im Sport**

## **Liebe Sportfreunde,**

*Es ist soweit, unser Fitnessprogramm für das Spätjahr 2010 steht.*

*Lasst Euch Zeit beim Schmökern dieser Broschüre.*

*Bestimmt ist auch für Euch das EINE oder ANDERE dabei, woran Ihr gerne teilnehmen möchtet.*

### **BEACHTET:**

*Es gibt ein paar Änderungen bei Trainerbesetzung und Kursinhalten, jedoch nicht bei der Kurs-Qualität.*

### **ÜBRIGENS:**

*Unsere Präventionskurse werden von Krankenkassen mit bis zu 80 % der Kursgebühr, nach §20 SGB V, bezuschusst.*

*Der **Spätjahrs-Kursblock 2010** erstreckt sich über **12 Kursstunden**.*

*Ausnahme: „Kinder-Yoga“ = **10 Kursstunden***

*Wie immer können Kurse miteinander kombiniert und **gleichwertig** ausgetauscht werden.*

*Sprecht mit uns über mögliche und sinnvolle Kombinationen.*

### **BEACHTET:**

*Es werden nur schriftliche Anmeldungen angenommen, damit die Kurse optimal besetzt oder abgesagt werden können. Anmeldeformular liegt bei!*

### **ÜBRIGENS:**

*Auch nach der schriftlichen Anmeldung können Kurse jederzeit noch gewechselt und ausgetauscht werden, so dass JEDE/R optimal betreut und zufrieden ist.*

*Bitte gebt diesen Kursplan auch an Freunde, Bekannte und Nachbarn weiter.*

*Vielleicht möchte Euch die Eine oder der Andere begleiten oder auch alleine kommen.*

*Wir hoffen, möglichst viele von Euch bei uns begrüßen zu dürfen und wünschen schon jetzt viel Spaß bei Eurem persönlichen Fitnessprogramm.*

***Euer Judokan Team***

# KURSPROGRAMM

## **Reha-Therapie Elisabeth PERRY,**

Rheinstraße 34 a/b / Am Güterbahnhof / Hinter der Queichheimer Brücke

- Montag, 10:30 Uhr:** 1 ⇔ **FIGUR-STYLING (1)**, mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po,  
(23. August) ⇔ **NEU** ⇔ ein Ganzkörpertraining welches die Figur stylt
- Mittwoch, 10:00 Uhr:** 2 ⇔ **FIGUR-STYLING (2)**  
(25. August) ⇔ **NEU** ⇔ s. oben

## **Turnhalle der MARIA-WARD-SCHULE,**

Savoyenpark, Xylanderstraße, gegenüber „Schlössl“

- Montag, 19:00 Uhr:** 3 ⇔ **STEP & STYLE**, Fettverbrennung pur mit leichter Choreographie  
(23. August) Kräftigung und Straffung von Oberkörper- u. Bauchmuskulatur
- Montag, 19:30 Uhr:** 4 ⇔ **FITNESS-YOGA**, ganzheitliches Energie-Training für mehr  
(23. August) ⇔ **NEU** ⇔ Kraft, Beweglichkeit, Kondition und Körperbewusstsein
- Montag, 20:00 Uhr:** 5 ⇔ **RÜCKEN-NACKEN-STRETCH**, Gezielte Übungen für die  
(23. August) ⇔ **NEU** ⇔ Problemzonen Rücken, Schulter und Nacken
- Dienstag, 19:00 Uhr:** 6 ⇔ **FIGUR-SHAPING**, funktionelles Muskel- u. Fitnesstraining  
(07. September) als „Rundum-Fit-Programm“
- Dienstag, 20:00 Uhr:** 7 ⇔ **PILATES**, ganzheitliche Trainingsmethode für Jung und Alt,  
(07. September) bringt Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** 8 ⇔ **THAI-BO / THAI-FIT**, ganzheitliches Fitness-Training  
(26. August) ⇔ **NEU** ⇔ mit Kampfsportelementen – fördert den Stressabbau  
und steigert das Selbstbewusstsein
- Donnerstag, 20:00 Uhr:** 9 ⇔ **BODY-SHAPING**, Muskel- u. Problemzonentraining,  
(26. August) Fitnesstraining mit neuen attraktiven Trainingsvarianten

## **Schwimmbad der PAUL-MOOR-SCHULE,**

Münchner Str. 11, (Nähe Freizeitbad La Ola)

- Donnerstag,**  
**18 Uhr / 19 Uhr / 20 Uhr** 10 + 11 + 12 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**  
(02. September) gelenkschonende und effektive  
Gymnastik im Wasser

**Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist  
die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in ALLEN Kursen  
unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)**

**Tel.: 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de) / Fax.: 06341-54231**

# KURSPROGRAMM

**Sporthalle der PAUL-MOOR-SCHULE,**  
Münchner Str. 11, (Nähe Freizeitbad La Ola)

- Montag, 16:30 Uhr:** 13 ⇔ **Kinder-YOGA** ⇔ für **GrundschulKinder**  
(06. September) ⇒ Weg zur harmonischen Entwicklung  
⇒ Entfaltung der eigenen Persönlichkeit
- Montag, 18:00 Uhr:** 14 ⇔ **TAI JI (1)**, Meditation in Bewegung,  
(06. September)  Übungsform: „Tai Ji Quan 24 Formen“ ⇒ **Anfänger**
- Montag, 19:00 Uhr:** 15 ⇔ **TAI JI (2)** ⇒ **Folgekurs zu TAI-JI (1)**
- Montag, 20:00 Uhr:** 16 ⇔ **TAI JI (3)**, Meditation in Bewegung,  
(06. September) Trainingsgruppe für Fortgeschrittene
- Dienstag, 18:00 Uhr:** 17 ⇔ **QI GONG (1)**, der Weg zum langen, gesunden Leben,  
(07. September)  Übungsform: „Tai Ji Qi Gong 18 Bewegungen“ ⇒ **Anfänger**
- Dienstag, 19:00 Uhr:** 18 ⇔ **QI GONG (2)** ⇒ **Folgekurs zu QI GONG (1)**
- Dienstag, 20:00 Uhr:** 19 ⇔ **QI GONG (3)**, Qi Gong Varianten,  
(07. September) Trainingsgruppe für Fortgeschrittene
- Mittwoch, 18:30 Uhr:** 20 ⇔ **YOGA & PILATES = YOGILATES** ⇒ **Yoga-Anfänger**  
(25. August)  Atemtechniken, Kraftübungen, Koordination u. Stretching
- Mittwoch, 20:00 Uhr:** 21 ⇔ **YOGA & PILATES = YOGILATES** ⇒ **Yoga-Fortgeschrittene**
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** 22 ⇔ **BAUCH-BEINE-PO**, der Klassiker der Fitness-Workouts  
(26. August) Kräftigung und Straffung der sog. Problemzonen
- Donnerstag, 20:00 Uhr:** 23 ⇔ **WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE**, Kräftigung, Stabilisation,  
(26. August) Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur

**Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist  
die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in ALLEN Kursen  
unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)**

**Tel.: 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de) / Fax.: 06341-54231**

## **Gymnastikhalle bzw. Turnhalle der Thomas-Nast-Grundschule,**

Albrecht-Dürer-Straße 3, 76829 Landau

**Dienstag, 20:00 Uhr:**  
(jederzeit)

**24** ⇔ **JUDO-Einsteiger- und Entrostertraining**  
für Jugendliche und Erwachsene

**Judo-Einsteiger-Schnupperkurse für Kinder sind aufgrund der großen Nachfrage  
nur über eine Warte- und Voranmeldeliste möglich.  
Voranmeldungen bei der Geschäftsstelle – Tel. 06341-54230**

**Dienstag, 14:00 Uhr:**  
(31. August)

**25** ⇔ **JUDO-Einsteiger- u. Schnupperkurs**  
für Kinder von ca. 5 – 6 Jahren

**Dienstag, 15:30 Uhr:**  
(31. August)

**26** ⇔ **JUDO-Einsteiger- u. Schnupperkurs**  
für Kinder ab ca. 7 Jahren

### **(Sexualisierte) Gewalt im Sport Informationsabend**

**Wann: Montag, 30. August 2010, 20:00 Uhr**

**Wo: Hotel Kurpfalz, Horstschanze, 76829 Landau**

**Voranmeldungen bei der Geschäftsstelle – Tel. 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de)**

**Referentin: Ellen Neßmann-Eitel, Diplom-Sozialpädagogin,  
Lehrerin für Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung uvm. (s.Trainerprofile)**

## **KURSBESCHREIBUNGEN -JUDO-**

### **JUDO-EINSTEIGER-UND ENTROSTERTRAINING (24)**

Wir bieten für alle Erwachsenen, welche ins Judo neu einsteigen möchten oder eine längere Pause eingelegt haben, ein Entroster- und Einsteigertraining an, bei dem allgemeine Fitness, Beweglichkeit und Koordination im Vordergrund steht. In diesem Training soll in behutsamen Schritten allen die Überwindung erleichtert werden, mit Judo neu oder wieder zu beginnen.

Thomas konzentriert sich in seinem Unterricht auf die gesundheitlichen Aspekte der Teilnehmer und geht auf Ihre einzelnen „Problemchen“ ein. In dieser Gruppe sollte es jedem Einzelnen leicht fallen, über seinen eigenen Schatten zu springen und sich einer neuen Herausforderung zu stellen. Der erste Trainingsmonat ist zum Schnuppern frei.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, es wird jedoch um kurze telefonische Voranmeldung gebeten.

### **JUDO-EINSTEIGER-SCHNUPPERKURSE (25 + 26)**

Unter sozial-pädagogischen Aspekten haben Kinder die Möglichkeit, sich mit dem Judosport vertraut zu machen.

Eines der Hauptziele ist die allgemeine Bewegungserziehung für das Alltägliche, sowie die Schulung der Koordination und Konzentration.

Es ist vor allem in unserem computergesteuerten, egoistischen Zeitalter besonders wichtig, für Kinder einen Ausgleich zu schaffen, welcher es ihnen ermöglicht, sich trotz allen Umwelteinflüssen bewusst körperwahrnehmend zu entwickeln.

**Kursleiter: ⇔ Thomas Föllinger ⇔ Kurse 24 + 25 + 26**

*Judolehrer, Sporttherapeut, Sport- u. Gymnastiklehrer, Lehrer für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung*

# KURSBESCHREIBUNGEN

## -GYMNASTIK-

**FIGUR-STYLING** (1 + 2)

*mit*

*Karina Kocksch*

Dieser Kurs ist der ideale Start in den Tag, der perfekte Beginn in die Woche.  
Ein Ganzkörpertraining, welches die Figur formt und das Gewebe strafft mit den Schwerpunkten Bauch-Beine-Po erwartet euch. (Bitte Matte mitbringen)

**STEP & STYLE** (3)

*mit*

*Andrea Thomé*

Ist ein **Ganzkörpertraining** der besonderen Art für **FRAU und MANN** !  
Dieser ultimative Kurs bietet alles, was das Herz eines „Sportmaniacs“ höher schlagen lässt:  
Allem voraus **Fettverbrennung pur** durch das höhenverstellbare STEP mit einer für jedermann erlernbaren Choreographie.  
Ein weiterer Bestandteil dieser Stunde wird die Kräftigung und Straffung der Oberkörpermuskulatur sein. Intensive Bauchmuskelübungen runden das Programm ab.  
(Bitte Matte mitbringen)

**FITNESS-YOGA** (4)

*mit*

*Sonja Redner*

Ist das ganzheitliche Energie-Training für mehr Kraft, Beweglichkeit, Kondition und Körperbewusstsein.  
Ein sanftes und doch forderndes Workout, das mit Elementen aus der präventiven Ganzkörpergymnastik, sowie Konzentrations- und Atemübungen mit abschließender Entspannung zu einem allgemein größeren Wohlbefinden führt.  
**Keine Yoga-Kenntnisse erforderlich.** Bitte rutschfeste Matte und eine Decke mitbringen.

**RÜCKEN-NACKEN-STRETCH** (5)

*mit*

*Andrea Thomé*

Wer kennt das nicht?  
Rücken-, Nackenschmerzen und verspannte Schultern nach einem langen, anstrengenden Tag.  
Durch gezielte Übungen können wir die Wirbelsäule und die sie umgebende Muskulatur gleichermaßen kräftigen und entspannen...**und** nach dem Training fühlen wir uns gestärkt und bereit für neue Taten! (Bitte Matte mitbringen)

**FIGUR-SHAPING** (6)

*mit*

*Julia Feierabend*

Einfache Schrittkombinationen zum „Warm-Up“, allgemeines Konditionstraining, sowie gezielte Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- und Armmuskulatur werden zu einem „Rundum-Fit-Programm“ zusammengefasst.  
Individuelle Betreuung und Einzelkorrekturen sind selbstverständlich.  
Musik, Thera-Bänder, kleine Hanteln, Flexi-Bars uvm. unterstützen Sie bei Ihrem Training.  
Abschließende Dehn- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab. (Bitte Matte mitbringen)

**Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist die schriftliche Anmeldung (Anmeldeformular) vor Kursbeginn in ALLEN Kursen unbedingt erforderlich**

**Tel.: 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de) / Fax.: 06341-54231**

**PILATES (7)***mit**Julia Feierabend*

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Training mit dem Ziel, die Balance und den Bewegungsfluss des Körpers wiederherzustellen.

Sie besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen, die sich vor allem auf die Körpermitte (Bauch, Lende, Gesäß) konzentrieren.

Bewegungskontrolle, Konzentration und gleichmäßige Atmung führen hierbei zu einem tieferen Körperbewusstsein. (Bitte Matte mitbringen)

**THAI-BO / THAI-FIT (8)***mit**Nadine Sitt*

Thai-Bo / Thai Fit ist ein ganzheitliches Fitness-Training unter Hinzunahme von Kampfsportelementen. Es fördert den Stressabbau und das Selbstbewusstsein.

Fettverbrennung, Schnellkraft, Beweglichkeit, Muskelaufbau, Kraftausdauer sowie die Koordination werden dabei gezielt verbessert.

Dieser absolute „Gute-Laune-Kurs“ mit jeder Menge Spaß und motivierender Musik ist geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. (Bitte Matte mitbringen)

**BODY-SHAPING (9)***mit**Nadine Sitt*

Einfache Schrittkombinationen zum „Warm-Up“, allgemeines Konditionstraining, sowie gezielte Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Beine, Po-, Rücken- und Armmuskulatur werden zu einem „Rundum-Fit-Programm“ zusammengefasst.

Individuelle Betreuung und Einzelkorrekturen sind selbstverständlich.

Musik, Thera-Bänder, Gymnastik-Hanteln, Flexibar, u.v.m. unterstützen Sie bei Ihrem Training. Abschließende Dehn- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab. (Bitte Matte mitbringen)

**AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC (10 + 11 + 12)***mit**Sabine + Steffi*

Für alle, die Spaß an Bewegung und am Wasser haben, ob jung, ob alt, ob Einsteiger oder Fortgeschrittene, wird bei fetziger Musik das Schwimmbad zum „Fitness-Studio“. Es wird getrimmt, geschwitzt, relaxet, gebadet und natürlich Spaß gehabt.

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert.

Alle großen Muskeln und das Herz-Kreislauf-System werden gefordert.

**Aqua-Aerobic / Aqua-Fitness ist eine gesunde, gelenkschonende Alternative im Wasser, zum herkömmlichen Aerobic und Gymnastik.**

Die Materie Wasser bietet ungeahnte Möglichkeiten. Viele Übungen, die aus Gesundheitsgründen im Trockenen nicht möglich sind, können im Wasser problemlos ausgeführt werden.

**Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist  
die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in ALLEN Kursen  
unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)**

**Tel.: 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de) / Fax.: 06341-54231**

**KINDER-YOGA (13)***mit**Ulrike Schreiber*

**Statt** Aggressivität, Stress, Unausgeglichenheit, Reizüberflutung, Unruhe, Verkrampftheit ⇔ **YOGA** Kinder haben durch Yoga die Möglichkeit, ihren Körper besser wahrzunehmen und sich immer wieder neu zu entdecken. Durch YOGA wird versucht, den Kindern einen Weg zu eröffnen, in harmonischer Entwicklung ihre **eigene Persönlichkeit zu entfalten**.

Im Mittelpunkt des Übens steht die Erfahrung, durch einfache sanfte Übungen, das **Körper- und Raumgefühl zu entwickeln und zu erleben**. Mit Einführung in die Stille und durch Atemübungen wird das bewegte Tun ergänzt. Wenn das Kind lernt, dass körperliche Übungen zu seinem Wohlbefinden beitragen, hat es keine Schwierigkeiten, mit seinem Körper umzugehen und die Signale zu verstehen.

**TAI JI (14 + 15 + 16)***mit**Yuko Fujimoto*

Tai Ji ist ein traditionelles System von Übungen, das auf der Philosophie des Tao beruht.

Tai Ji hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit, da eine **behutsame Kräftigung der Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke** eintritt.

**Herz, Kreislauf und Atmung werden gestärkt**, sowie das **Verdauungssystem angeregt** und das **Nervensystem beruhigt**.

Das angestrebte Ziel ist die **Harmonie** aller zusammenwirkenden Kräfte von **Körper, Geist u. Seele**.

*In der Tai Ji Trainingsgruppe vertiefen und leben die Teilnehmer, nach Absolvieren der Kurse Tai Ji 1+2, ihre Fertigkeiten und lernen auch weitere Formen des Tai Ji kennen.*

**QI GONG (17 + 18 + 19)***mit**Yuko Fujimoto*

Qi Gong ist eine traditionelle Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten, sowie zum mentalen Training bzw. zur geistigen Schulung. **Qi**, dieser Begriff kommt aus der „Traditionellen Chinesischen Medizin“.

Man bezeichnet mit **Qi** die Energie, die kosmische Kraft, die alle Dinge durchdringt und belebt. **Gong**, heißt Wirkung, Fertigkeit bzw. Fähigkeit.

**Qi Gong heißt also die Fähigkeit mit der Lebensenergie zu arbeiten.**

Beim Qi Gong werden durch sanfte und elastische Bewegungen Qi-Leitbahnen wieder geöffnet und der Qi-Strom angeregt; dadurch wird der Körper wieder in Ordnung gebracht.

Ziel der Qi Gong-Übungen ist es, die geistige Kraft zu mobilisieren, die Atmung zu regulieren, sowie die Körperhaltung und -bewegung in natürlicher Art einzunehmen und zu gestalten.

Qi Gong trägt zusätzlich zur Stärkung und Therapie des Herz-Kreislauf-Systems bei.

Die Leitbahnen sowie die wichtigen Akupunkturpunkte und Qi Zentren können durch Bewegung und Massage mit voller Aufmerksamkeit stimuliert werden.

**Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist  
die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in ALLEN Kursen  
unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)**

**Tel.: 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de) / Fax.: 06341-54231**

**YOGA & PILATES = YOGILATES (20 + 21)**

*mit*

*Ellen Neßmann-Fitel*

**Yoga** ist ein Instrument der Ganzheit, es verbindet Körper, Geist und Seele zur Einheit und führt bei regelmäßiger Anwendung zu umfassender Heilung im körperlichen und seelisch-geistigen Bereich.

Dabei helfen die ASANAS (Stellungen und Übungen), PHANAYAMA (Atemtechniken) sowie VISUALISIERUNGSÜBUNGEN und die Hinführung zur MEDITATION.

**Pilates** ist eine Trainingsmethode, die dem Körper, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit, mehr Balance, Beweglichkeit und insgesamt mehr persönliche Ausstrahlung verleiht.

Bei Pilates werden, entgegen der meisten Sportarten, nicht nur die großen oberflächlichen Muskeln gestärkt, sondern auch die tief liegenden kleineren Muskelfasern, die sogenannte Kernmuskulatur, trainiert. Pilates lehrt uns, Kraft aus dem Inneren heraus (Chi- oder Ki-Energiebewußtsein) zu entwickeln. Dies stabilisiert und strafft einerseits den Körper und schenkt andererseits Kraft und Vitalität auf der mentalen Ebene.

**YOGILATES** vereint das BESTE aus Yoga und Pilates. Wer sanfte Fitness, Bodystyling und ganzheitliche Harmonisierung erleben will, liegt mit Yogilates genau richtig! Das Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechniken, Kraftübungen, Koordination und Stretching – Alles in harmonischen, fließenden Bewegungen.

***Nach 10 Stunden spürt „IHR“ den Unterschied – Nach 20 Stunden seht „IHR“ den Unterschied  
Nach 30 Stunden fühlt „IHR“ Euch wie neugeboren!***

**B-B-P = BAUCH-BEINE-PO (22)**

*mit*

*Christiane Fstelmann*

Bauch-, Beine- und Po- Training - der Klassiker unter den Fitness-Workouts.

Eine intensive Toning-Stunde, um die Figur wieder so richtig in Form zu bringen. Nach einem kleinen Warm- Up konzentrieren wir uns ganz auf die Kräftigung und Straffung der sogenannten Problemzonen. Wir trainieren im Kraftausdauerbereich.

Hohe Wiederholungszahlen garantieren uns eine hohe Erfolgsquote. (Bitte Matte mitbringen)

**WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE (23)**

*mit*

*Christiane Fstelmann*

Kursinhalte sind Kräftigung, Stabilisation, Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur.

Der Kurs verhilft durch die gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur zu einem aufrechten Haltungsstatus und beugt somit Haltungsschäden und Schmerzen vor.

Stabilisationsübungen beziehen sich auf die kurzen, wirbelsäulennahegelegenen Muskeln, die unsere Wirbelkörper stabilisieren und somit auch die Bandscheiben schützen.

Bestehende schmerzhafte Verspannungen lösen wir durch Mobilisationsübungen und Dehnungen von Rücken- und Nackenmuskulatur. (Bitte Matte mitbringen)

***Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist  
die schriftliche Anmeldung in ALLEN Kursen***

***unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)***

***Tel.: 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de) / Fax.: 06341-54231***



# *Taiji Bailong Ball*

im

## *Judokan Landau*

**Einführungs-Seminar: (27)**

- Wann:** Samstag, 20. November 2010
- Zeit:** 10:00 Uhr – 13:00 Uhr
- Wo:** Turnhalle der Thomas-Nast-Grundschule  
Albrecht-Dürer-Str. 3, 76829 Landau
- Dauer:** 4 Trainingseinheiten á 45 Minuten
- Kosten:** 30,00 €
- Anmeldung:** verbindlich bis 14 Tage vor Seminarbeginn  
Mindest-Teilnehmerzahl - 10 Personen.  
Vorkasse bei Anmeldung erforderlich

**Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich**





# JUDOKAN LANDAU e.V.



Geschäftsstelle: Anita Busch, Am Wiesental 9, 76829 Landau,  
FON 06341-54230, FAX 06341-54231  
Banken: Sparkasse SÜW Landau, Kto: 35 039 999, BLZ 548 500 10,  
VR Bank Südpfalz, Kto:18 00 620, BLZ 548 625 00  
[www.judokan.de](http://www.judokan.de) / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de)

## ANMELDUNG FITNESS-PROGRAMM

Ich melde mich für nachfolgend genannte Kurse verbindlich an:

<u>Kurs Nr.</u>	<u>Kursbezeichnung</u>	<u>Kurs €</u>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**BEMERKUNGEN:**



Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

PLZ / Wohnort: \_\_\_\_\_ Straße: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Telefon privat: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_ Telefon dienstlich: \_\_\_\_\_

Ort, Datum

Unterschrift

Die Kursplätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.  
Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.  
Ein Rücktritt nach Kursbeginn ist nur mit Einstieg eines Dritten möglich.  
Kurswechsel innerhalb des Kursprogrammes / Kurssemesters sind jederzeit möglich.  
Kursplatzbestätigungen werden nicht vergeben.  
AUSNAHME: - Absagen werden telefonisch erteilt.



# JUDOKAN LANDAU e.V.



## Wir stellen uns vor:

Der Judokan Landau e.V. wurde 1994 gegründet.

Er ist Mitglied im Judoverband Pfalz e.V., im Sportbund Pfalz e.V. sowie dem Behindertensport-Verband Rheinland-Pfalz e.V.

Die unterrichtlichen Schwerpunkte liegen in der allgemeinen Bewegungserziehung und der sozialpädagogischen Entwicklung unserer Schüler, der Förderung des Breiten- und Freizeitsports sowie des Wettkampfsports.

Diese Ziele verfolgen wir unter der Berücksichtigung des Ganzheitsprinzips.

Wir bieten eine qualifizierte Judoausbildung, die unter anderem die Selbständigkeit des Denkens und Handelns und die Kritikfähigkeit verbessert.

Darüber hinaus gibt es beim Judokan ein großes Angebot an.

FIT & FUN Gymnastikkursen, die regelmäßig im Wechsel abgehalten werden.

Wir stellen uns den ständig wachsenden Anforderungen des Gesundheitssportes durch qualifizierte Fachübungsleiter, Trainer, Judolehrer, Sport- und Gymnastiklehrer und Sporttherapeuten, die sich regelmäßig weiterbilden.

Sie sind nicht nur „up to date“, sondern zeichnen sich durch hohes Fachwissen und jahrelange Erfahrung aus.

Das pädagogische und persönliche Engagement der Lehrer garantiert ein gutes Lernklima und sichert optimale Lernerfolge in der motorischen, sozialen, kognitiven und affektiv-emotionalen Entwicklung.

Dies erleben unsere Schüler nicht nur im wöchentlichen Trainingsbetrieb und der Wettkampfbetreuung, sondern darüber hinaus auch in den von uns angebotenen Freizeitveranstaltungen, wie z.B. Judo-Safari, Vereinsmeisterschaften, Jux-Olympiade, Judo-Sport-Abzeichen, allgemeines Sportabzeichen des DOSB, Jugendfreizeiten, Trainingslager, Erlebnistage, Jahresabschlussfeierlichkeiten u.v.m.

Falls Sie noch Fragen zum Judokan Landau, den Lehrern oder der Ausbildung haben, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.