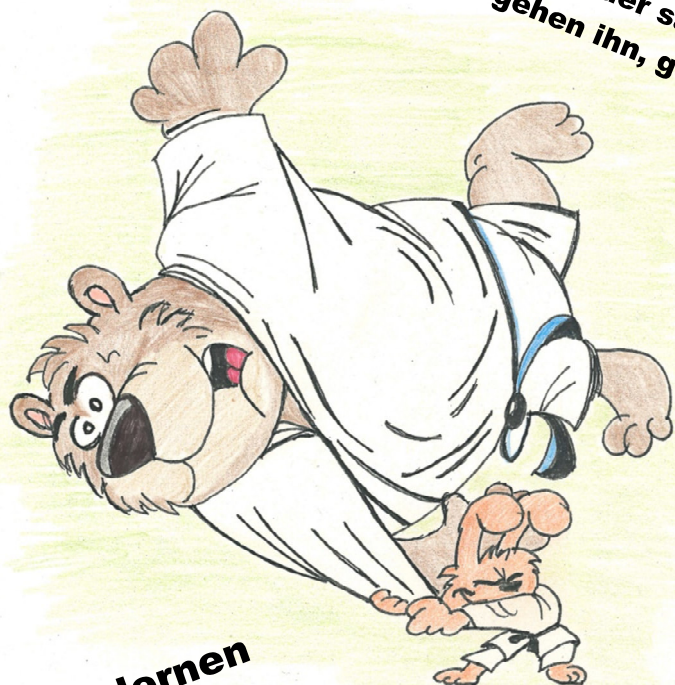


# Judo-Anfängerkurs

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Judo heißt "der sanfte Weg"  
Wir gehen ihn, geh mit!



Zum Kennenlernen  
oder Auffrischen



## Wann?

Ab dem 17.08.2019 immer samstags ab 10:00 Uhr

## Wo?

In der Gymnastikhalle des Rheingaugymnasiums  
(Dr.-Schramm-Straße 1, 65366 Geisenheim)

## Dauer und Kosten?

- 6 Trainingseinheiten á 2 Stunden
- 40,00 Euro pro Person.
- Familien ab zwei Personen 60,00 Euro (jedes weitere Familienmitglied kostenlos)

*(Bei einem eventuellen späteren Vereinseintritt wird die Kursgebühr verrechnet)*

## Wie angezogen?

Bequeme Sportkleidung

## Trainings- / Kursinhalte

- Kondition
- Koordination
- Fallschule
- Grundlagenjudo
- Rangeln und Raufen

## Neugierig geworden?

Mitmachen, zusehen oder Fragen stellen, wir sind für alles offen.

Wir freuen uns auf unser gemeinsames Training.

Anmeldungen bitte verbindlich bis zum 09.08.2019 an

[detlevtosch@t-online.de](mailto:detlevtosch@t-online.de) oder unter [www.judoclub.geisenheim.de](http://www.judoclub.geisenheim.de)

Mindestteilnehmeranzahl 10 Personen