



Judo:

Judo wörtlich übersetzt bedeutet: sanfter (Ju) Weg/
Richtung (do)

Kampfsport und sanfter Weg? Sind denn diese beiden
Ausdrücke miteinander vereinbar?

Ja, denn der Kämpfer entwickelt durch regelmäßiges,
gezieltes Training eine ausgewogene körperliche Fitness
und geistige Flexibilität. Kampfsport bedeutet also
nicht nur hartes Training, das dem Körper zu mehr
Muskeln verhilft, sondern auch Körper und Geist durch
Entspannungsübungen wieder zu entlasten vermag.
Gerade im Nachwuchsbereich wollen wir hier mit einem
Fachmann auch neue Wege gehen.

Wo: kleiner Turnsaal (Volksschule)

Wann: Freitag, 16.00 - 16.45 Anfänger
16.45 - 18.00 Fortgeschrittene

Sektionsleitung: Mag. Katharina TEZ

Wie: judo@prosportslieboch.com