



J U D O



## KURZINFORMATION:

Wörtlich übersetzt bedeutet Judo 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.

| Gruppe | Tag     | Uhrzeit       | Ort                                  |
|--------|---------|---------------|--------------------------------------|
| Kinder | Freitag | 16:00 - 17:30 | kleiner Turnsaal Volksschule Lieboch |

---

**Kinder** Kinder 80 € / Jahr  
**Kontakt** Manuela Teufel: 0664/2328040

---