

## Kennst Du unsere Gruppe für Erwachsene?

Keine Ausdauer ? Keine Fitness ?  
Dann bist Du bei uns genau richtig!

Worum geht es?  
Judotraining in unserer Abteilung!

Warum sollte ich?  
Kein Stress, kein Leistungsdruck und mit viel Spaß deine Fitness und Ausdauer verbessern!

Was erwartet mich?  
Eine lockere „Oldie-Gruppe“ mit netten Männern und Frauen jeden Alters, ein Trainer, der dich unterstützt und individuell unterstützt

Warum gerade Judo?  
Judo ist eine tolle japanische Sportart, dein gesamter Körper wird trainiert und du gewinnst Sicherheit  
Wenn ich das aber noch nie gemacht habe?

Dann wird es Zeit, es zu probieren!

Anfänger sind jederzeit willkommen!  
Wiedereinsteiger ebenso!

## **Allgemeine Angebotsübersicht:**

18 Abteilungen

viele Ballsportarten

Tischtennis und Badminton

Tennis und Kegeln

Rückentraining

Wassergewöhnung

Schwimmen lernen für Kinder

Yoga und Rücken-Yoga

Integr. Ballsportgruppe  
„Kraut und Rüben“

Walking und Nordic Walking

Dance Factory und Fun Dance

Studio pro Gesundheit

Rehasport im Wasser

**(Änderungen vorbehalten!)**

Der TSV Glinde bietet an



# Judo

<http://www.judo.tsv-glinde.de/>



TSV Glinde von 1930 e.V.

Am Sportplatz 98a

21509 Glinde

Tel: 040 - 710 72 15

Fax : 040 - 710 44 41

[www.tsv-glinde.de](http://www.tsv-glinde.de)

Email : [info@tsv-glinde.de](mailto:info@tsv-glinde.de)

## Trainingsplan

### **Montag**

16.30-17.30 Uhr

Judo für Hort-Kinder / Anfänger

17.30-19.00 Uhr Wettkampftraining ab U09

19.00-20.00 Uhr

Wettkampftraining ab U12

20.00-21.30 Uhr

Erwachsenentraining

### **Dienstag**

16.30-17.15 Uhr

Bärchen-Judo (4-5 Jahre)\*\*

17.15-18.00 Uhr

Bärchen-Judo (5-6 Jahre)\*\*

17.30-19.30 Uhr

Anfänger-/Breitensportgruppe

### **Donnerstag**

16.00-17.00 Uhr

Bärchen-Judo / Anfänger (5-6 Jahre)

16.00-17.00 Uhr

Anfängergruppe

17.00-18.00 Uhr

Wettkampftraining ab U08

17.00-18.00 Uhr

Wettkampftraining U12

### **Freitag**

15.00-16.00 Uhr

Wettkampftraining ab U08

16.00-17.00 Uhr

Techniktraining / Prüfungsvorbereitung

17.00-18.00 Uhr

Wettkampftraining ab U12

18.00-19.30 Uhr

Wettkampftraining ab U12

19.30-21.00 Uhr

Prüfungsvorbereitung / freies Training

\*\* Interessierte melden sich bitte vorher bei Sportwartin Petra Geburek unter 040-711 98 66

Das Training findet immer in der großen Sporthalle Wiesenfeld / Holstenkamp 29 in Glinde statt.



Für alle Altersgruppen starten ab sofort neue Anfängergruppen!

Für Kinder bieten wir bereits ab 4 Jahren Judotraining an

Mit Spiel und Spass beim Judotraining des TSV Glinde dabei sein bedeutet, die Motorik, die Ausdauer und die Koordination zu verbessern!

Die Auseinandersetzung mit dem Partner zu wagen und dabei ganz spielerisch einen Sieg zu erleben – das macht Kinder stark!

Interesse?

Unsere Sportwartin Petra Geburek gibt Ihnen gerne Auskunft unter 040 – 711 98 66 oder per Email unter [judo.tsvglinde@gmx.de](mailto:judo.tsvglinde@gmx.de)

Weitere Infos unter:

[www.judo.tsv-glinde.de](http://www.judo.tsv-glinde.de)



Stand: 09.Februar 2016