



JUDO

Fitness a la Fernost

Neue Kurse

Selbstverteidigung im Alter



SeniorenInnen ab 60 Jahren 10 Lektionen CHF 170.-
Donnerstag 15-16 Uhr **Beginn 20. Oktober 2011!**

Sicherheit schaffen für bedrohliche Situationen im Alltag.
Der Kurs mit altersgerecht ausgeführten Übungen aus dem Judo, verbessert die Koordination die Beweglichkeit. Richtiges laufen, Kraftübungen gemeinsam mit Fallübungen ergeben ein richtiges Verhalten in extremen Situationen, dies verbessert die körperliche und mentale Fitness und verringert Ängste und stärkt das Selbstbewusstsein.



Kinderjudo von 6-9 Jahre Anfänger und Fortgeschrittene
Donnerstag 17-18 Uhr **Beginn 20. Oktober 2011!**

Kinderjudo von 10-13 Jahre Anfänger und Fortgeschrittene
Mittwoch 18-19 Uhr **Beginn 19. Oktober 2011!**

Judo für Erwachsene **Anfänger und Wiedereinsteiger**
ab 14 bis 99 Jahre *Judo als anspruchvolles Fitnessstraining*
Montag 19-20:30 Uhr verbessert Rumpf-/Beinkraft, Ausdauer Beweglichkeit, Koordination. Situative Technikübungen haben hohen Anteil an Selbstverteidigung Charakter.

Bestehende Kurse:

Kinder von 6-9 Jahre Anfänger und Fortgeschrittene
Mo, Mi, Fr 17-18 Uhr **Eintritt jederzeit möglich!**

Kinder von 10-13 Jahre Anfänger und Fortgeschrittene
Mo, Do 18-19 Uhr **Eintritt jederzeit möglich!**

Judo Sportkindergarten **Es hat noch freie Plätze !**
Kinder von 4-6 Jahre erhalten einen Judokimono Gratis
Mo, Mi, 14-16 Uhr ausgeliehen.
Eintritt jederzeit möglich!

Probetraining GRATIS (keine Voranmeldung nötig)

Weitere Auskünfte bei Dölf Siegwolf 079 322 27 41

Preise und Anmeldung unter www.budokan-basel.ch.

In Facebook sind weitere Bilder und Infos vom JC Budokan Basel.

