

柔道

Judo



Willst du kämpfen lernen? Dann ist Judo genau das richtige für dich. Du trainierst deine Muskeln und deine Kondition. Lernst Wurftechniken und wie man jemanden am Boden festhalten kann. Auch wie du ohne Schmerzen und Verletzungen fallen kannst üben wir. Wenn du fleissig trainierst, kannst du auch an Turnieren kämpfen und dich mit anderen Judokas messen.



Der Judo und Ju-Jitsu Club Rheintal führt einen speziellen Judokurs für Menschen mit besonderen Bedürfnissen durch. Mitmachen können alle, die Spass am gemeinsamen bewegen und kämpfen haben.

Was ist Judo?

Im Judo werden Techniken vermittelt, wie das richtige Fallen und Werfen. Neben dem spielerischen Kämpfen gehören ebenso Gemeinschaftsspiele und Entspannungsübungen dazu. Judo ist ein idealer Sport um die Koordinationsfähigkeit zu fördern, die Muskulatur zu kräftigen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Vor allem aber betreibt man Judo, weil es Spass macht.

| | |
|----------------------------|---|
| Wann: | Freitag von 18:30 – 19:30 Uhr (ausser wenn in Balgach Schulferien sind) |
| Wo: | Judo & Ju-Jitsu Club Rheintal, Rietstrasse 35, 9436 Balgach |
| Kosten: | 200.- Fr. pro Jahr |
| Versicherung: | ist Sache der Teilnehmer |
| Leitung: | Mario Bontognali, 1. Dan Judo, Sport Coach Special Olympics, Experte Behindertensportleiter PluSport, Leiter J+S |
| Anmeldung/Auskunft: | mario.judoplus@gmail.com oder Telefon 076 577 39 38 |
| Homepage: | www.jjjcrheintal.ch |

Mario Bontognali, Zechhaldenstr. 1, 9445 Rebstein,
Tel. 076 577 39 38, mario.judoplus@gmail.com