

# Judo zum Kennenlernen

**Die Judo-Abteilung des TV Bitburg sucht interessierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene.**

Du möchtest einmal etwas Neues probieren, eine ganz andere Sportart kennenlernen?

Dann bist Du bei uns richtig!



Egal, ob jung oder alt, Judo hat für jeden etwas zu bieten.  
Vom reinen Fitnesstraining bis zum Wettkampfsport – alles ist möglich.

- keine einseitige Belastung, sondern Ganzkörpertraining
- Steigerung der Beweglichkeit
- Schulung von Koordination und Motorik
- Training des Herz-Kreislaufsystems
- spielerisches Erlernen von Techniken bei Kindern



**Wie?** Schnupperkurs für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren bestehend aus 4 Trainingseinheiten

**Wann?** mittwochs, am 21.05., 28.05, 04.06. und 11.06. jeweils 17:30 – 19:00 Uhr

**Wo?** Turnhalle des St.-Willibrord-Gymnasiums Bitburg, Denkmalstr. 8

**Kursgebühr:** 25 EUR incl. Urkunde für den weiß-gelben Gürtel

Interessierte Erwachsene können sich jederzeit im Training mittwochs abends ab 19:15 Uhr melden.

**Anmeldung (Name, Geburtsdatum, Anschrift, Telefon) an: [info@tv-bitburg.de](mailto:info@tv-bitburg.de)**

Weitere Informationen: Geschäftsstelle des TV Bitburg, Tel.: 06561-5711