

Gütersloher Judo Club 1970 e.V.



*Wo trainieren wir ? : Sporthalle der Mosaik schule
Im Reke 4
Gütersloh*

*Wann trainieren wir: Montag & Freitag, Jugend 6-15 Jahre 18-19:30 h
Erwachsene ab 16 Jahre 20-22 h*

*Was muss ich tun ? : Trainingsanzug oder Turnhose und T-Shirt einpacken,
Schlappen nicht vergessen, in die Sporthalle kommen
und mitmachen!
Nach 4 Wochen Probetraining ist dann eine
Anmeldung erforderlich.*

Sportziele

Allgemeine Fitness, also Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Koordination. Erarbeitung der Prüfungsprogramme für die im Judosport üblichen Gürtelprüfungen und die Prüfungsabnahme. Diese beiden Ziele sind bei regelmäßigem Training von allen Altersgruppen leistbar.

Gleichrangig ist aber auch das Wettkampftraining. Hier haben alle ambitionierten Judoka die Möglichkeit, sich bei Talent und Trainingsfleiß, für die Teilnahme an Wettkämpfen zu qualifizieren. Unsere Übungsabende werden von Frauen und Männern gemeinsam durchgeführt.

*Weitere Infos auf unserer Website : **Gütersloher Judo Club**
oder Tel. **05241 46688***

