



NEU: Judo-Schnupperkurs für Erwachsene im OTV

Am **Freitag den 21. April** beginnt beim Osterather Turnverein ein Schnupperkurs extra für Erwachsene.

Dieser Kurs richtet sich an alle Erwachsenen, auch Eltern von unseren Judokindern, die Judo einmal ausprobieren wollen. Denn Judo ist kein brutaler Kampfsport, sondern eine hervorragende Möglichkeit, seinen Körper und seinen Geist bis ins hohe Alter fit zu halten. Die Übungen trainieren sämtliche Muskelbereiche im Körper, trainieren das Gleichgewicht und in hohem Maße die Koordination. Auch die Sturzprävention kommt nicht zu kurz, da zum Judo auch immer „richtiges“ Fallen gelehrt wird, was auch im Alltag von großem Nutzen sein kann.

Trainiert wird in einer kleinen homogenen Gruppe, meist mit einem Partner, so dass auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen wird.

An **6 Abenden** jeweils von **19:30 bis 21:00** Uhr werden in der Gymnastikhalle der Realschule in Osterath die Grundkenntnisse des Judos vermittelt. Zum Ziel haben wir natürlich den gelb-weißen Gürtel.

Wer Lust hat in lockerer Atmosphäre mit uns zu üben, der meldet sich bitte

bei: Claudia Vogt familie.vogt@online.de kurz an.

Oder schickt direkt den ausgefüllten Anmeldebogen.

Der Kurs ist **für OTV Mitglieder kostenlos** und für Nichtmitglieder jeweils 30,- Euro.

Wir freuen uns auf euch !!!





Judo bietet bis ins hohe Alter:

- Erhalt der Beweglichkeit
- Fitness (auch geistig)
- Sturzprävention
- Geselligkeit



Kursanmeldung Abteilung JUDO

- Judo-Einführung für Erwachsene (6 x)
- Kursleitung Claudia Vogt / Laura Schumann

Termine: jeweils freitags von 19:30 bis 21:00 Uhr

- | | | | | |
|----|------------|----|------------|-----------------------|
| 1. | 21.04.2023 | 4. | 12.05.2023 | 16.06.2023 Sommerfest |
| 2. | 28.04.2023 | 5. | 26.05.2023 | |
| 3. | 05.05.2023 | 6. | 02.06.2023 | |

Erwachsener

Vor- und Zuname: _____

Straße: _____

PLZ / Wohnort: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

OTV-Mitglied	0,- Euro
Nicht Mitglied	30,- Euro

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den Osterather Turnverein 1893 e.V., die einmalige Kursgebühr von insgesamt _____,- Euro zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen.

Kontoinhaber: _____

Konto-Nr.: _____

Bankverbindung: _____ BLZ: _____

Für den Fall einer Nichteinlösung oder Widerspruchs bevollmächtige ich meine Bank, dem OTV auf Anforderung meinen Namen und Anschrift mitzuteilen.

Datum, Unterschrift