

Hallo liebe Judokas, Judo-Interessierten und Judo-Wiedereinsteiger

Wollt, oder sollte, ihr auch Sport machen, damit es eurem Körper gut tut?!

(Eure/Euer Liebster oder Arzt haben euch dazu geraten Sport zu betreiben...!)

Ich hätte da eine Idee für euch, kommt doch mal in mein Judotraining...

Ab dem 27.09.2010 biete ich beim ASC Boxdorf (am Weiher 28, 90427 in Nürnberg) ab 19:30 bis 21 Uhr „Breitensport-Judo“ für Erwachsene und Jugendliche an.

Das Ziel des „Breitensport“ (auch Freizeitsport) bezeichnet sportliche Aktivitäten, die hauptsächlich der körperlichen Fitness, dem Ausgleich von Bewegungsmangel sowie dem Spaß am Sport dienen. Damit grenzt sich der Breitensport vom wettkampforientierten und trainingsintensiven Leistungssport ab.

Judo ist ein optimaler Sport um seine allgemeine Kondition zu verbessern und Körperbeherrschung zu erlernen. Zusätzlich hat man dabei noch viel Spaß am gemeinsamen Trainieren mit seinem Übungspartnern und den weiteren außer den Training stattfindenden Aktionen.

Ich suche möglichst viele Interessierte, die gerne Judo beim ASC Boxdorf betreiben wollen!

Ab jetzt Jederzeit Schnuppertraining möglich, aber bitte den Trainingsplan auf der Homepage beachten (Training findet derzeit nur alle 2 Wochen statt, da kein 2. Training zur Verfügung steht) daher bitte zuvor eine kurze Information an mich

Mehr Informationen auf der Internetseite und Trainingsplan auf der ASC Homepage:

(<http://www.asc-boxdorf.de> unter Abteilung/ Judo)

Oder direkt über mich (mike@ulrixx.de Handy: 01701906389)

Michael Ulrich-Herzog

