JUDO - CLUB FRECHEN

1964 e.V.

www.judo-club-frechen.de

Judo ist eine japanische Kampfsportart und heißt übersetzt: „Der sanfte Weg“ oder „Siegen durch Nachgeben”.

Zwei philosophische Grundprinzipien liegen dem Judo im Wesentlichen zu Grunde:

> Das gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen.
> (jita-kyoei)
>
> Der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist.
> (sei-ryoku-zenyo)

Der Schwerpunkt des Judo liegt auf sportlicher Ertüchtigung und nicht auf Selbstverteidigung.

Judo-Club Frechen 1964 e.V.
Sportstätte: Dreifeldsporthalle
Herbertskaul, Burgstrasse 61,
50226 Frechen

Geschäftsführer Bernhard Pape
Carl-Goerdeler-Str. 11,
50226 Frechen
Telefon: +49 2234 928295
bernhard.pape@jc-frechen.de

JUDO-CLUB FRECHEN 1964 e.V.

Judo im

Judo Club Frechen 1964 e.V.

Judo fördert Bewegungsgefühle und Körperbeherrschung

Judo unterstützt die Selbstbeherrschung

Judo stärkt positives Sozialverhalten

Judo bedeutet gegenseitige Rücksichtnahme

Judo kann bereits von Kindern ab 4 Jahren begonnen werden

Judo ist förderlich auch als Anfänger im Erwachsenenalter

Judo ist Sport für alle

www.judo-club-frechen.de

Unsere Trainingszeiten		
Montag	17:00 – 18:30	Fortgeschrittene (8 – 14 Jahre)
	18:30 – 20:00	Fortgeschrittene (14 – 17 Jahre)
Dienstag	18:00 – 19:30	Fortgeschrittene (8 – 14 Jahre)
	19:30 – 21:00	Jugend/Senioren
Mittwoch	17:00 – 18:00	**Anfängergruppe**
	18:00 – 19:00	Prüfungstraining
	19:00 – 20:00	Fitness-Gruppe
Donnerstag	18:00 – 19:30	Fortgeschrittene (8 – 14 Jahre)
	19:30 – 21:00	Jugend/Senioren
Freitag	16:00 – 17:00	**Anfängergruppe**
	17:00 – 18:30	Fortgeschrittene (8 – 14 Jahre)
	18:30 – 20:00	Fortgeschrittene (14 – 17 Jahre)

Alle Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

www.judo-club-frechen.de

Oder über:

Geschäftsführer Bernhard Pape
bernhard.pape@jc-frechen.de
0176-63358211

1. Vorsitzender Ahmet Eyidogan
ahmet.eyidogan@jc-frechen.de
0152-01514318

JUDO - CLUB FRECHEN
1964 e.V.

www.judo-club-frechen.de