

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:

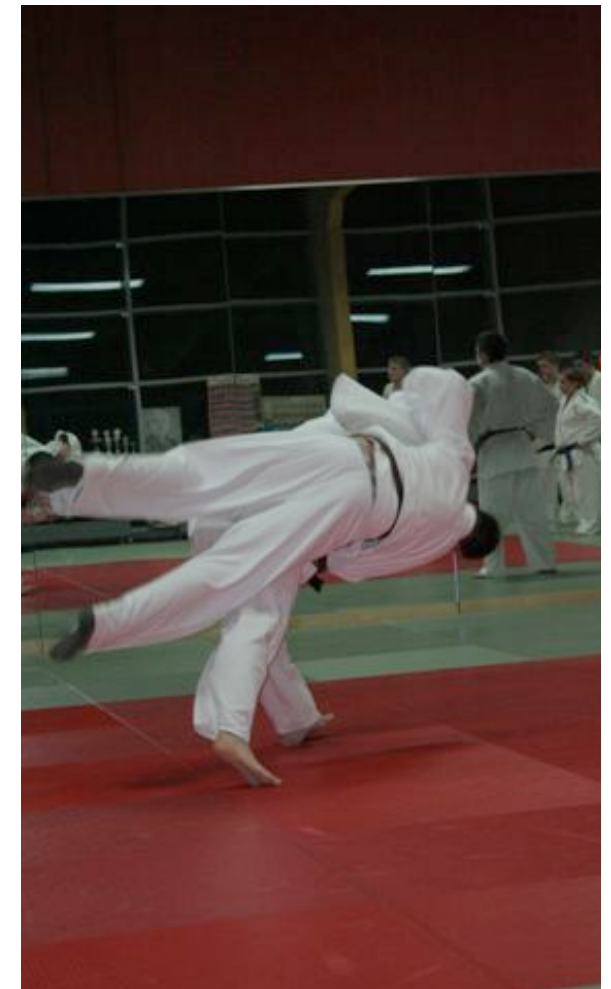
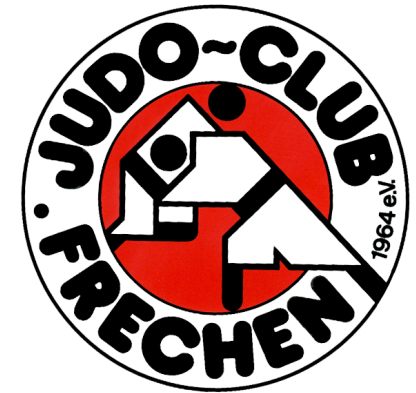
Das gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen.
(jita-kyoei)

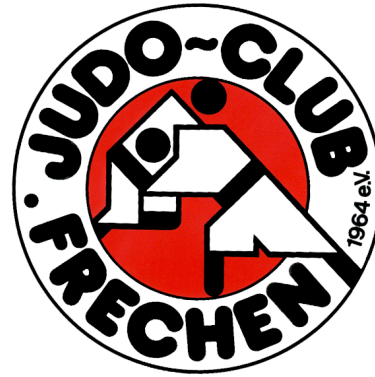
Der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist.
(sei-ryoku-zenyo)

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





www.judo-club-frechen.de

**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

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