

Judo-Club Aurich e.V.

Mitglied in folgenden Verbänden

- Deutscher Judo-Bund e.V. und Niedersächsischer Judo-Verband e.V.
- DOSB – Deutscher Olympischer Sportbund /bzw. Sportbund Niedersachsen
- Jiu-Jitsu-Union Niedersachsen e.V.
- Ju-Jitsu Kai Köln Dan Kollegium Budo Kai e.V.



Neues Kursangebot : Fallschule für Erwachsene

10 Abende

Am Donnerstag, den 05.10.2017 startet der Judo-Club Aurich ein neues Kursangebot. Das Thema ist brandaktuell: Fallschule für Erwachsene. In diesem Kurs wird eine Einführung in die Fallschule geboten. Die Fallschule ist ein essentieller Bestandteil aller Kampfsportarten und hervorragend im normalen Alltag eines „Nichtkampfsportlers“ zu gebrauchen. Der Kursteilnehmer lernt, aus einfachen Standardsituationen ohne Verletzungen zu fallen bzw. Brüche oder Verstauchungen auf „blaue Flecke“ zu reduzieren. Der Fall seitwärts, rückwärts und vorwärts wird demonstriert und gemeinsam geübt. Je nach persönlicher Fähigkeit beginnen wir auf Weichbodenmatten. Niemand wird überfordert. Auf das Thema Sturzprophylaxe wird eingegangen.

Anmeldung per Email an thomas.friedrichs@jc-aurich.de

Ort: Realschulturnhalle (neu), Esenser Str., 26603 Aurich

Kurstermine:

Beginn am Donnerstag, 05. Oktober 2017 um 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr.
Letzter Termin am Donnerstag, 07. Dezember 2017

Folgetermine nach Absprache auch an anderen Tagen möglich, ansonsten immer Donnerstags.

Kursgebühr:

30€. Hinweis: Sprechen Sie mit ihrer Krankenkasse über einen Zuschuss!!

Achtung! Teilnehmerzahl begrenzt auf 12.