

## JC Aurich - wir bieten euch:

- ein sportliches Zuhause für Kinder & Erwachsene
- hoch qualifizierte Judo-Trainer

## JEDER ist herzlich willkommen!

- Montag 16:30 Uhr / Kinder ab 5 Jahren
- Montag 17:30 Uhr / fortgeschr. Kinder & Jugendliche
- Montag 18:30 Uhr / Erwachsene
- Donnerstag 17:00 Uhr / Kinder 5-7 Jahre
- Donnerstag 18:00 Uhr / fortgeschr. Kinder & Jugendliche



## GUTSCHEIN für 3 x Probetraining!

Vorname / Name: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Einfach den ausgefüllten Gutschein mitbringen und in "Sportzeug" (Trainingshose & T-Shirt) mitmachen - Die Trainer vor Ort informieren euch sehr gerne....



# Judo



Judo  
Tai-Chi  
Ju-Jitsu



Der ideale Sport  
für Kinder &  
Erwachsene

## JUDO CLUB AURICH e.V.

### Judo (Breiten- und Kampfsport)

- Judo ist ideal für Kinder, um die Körpereigenschaften besser kennenzulernen.
- die Bewegungsschulung und unser Training sind gut für alle Heranwachsenden.
- wir haben eine angenehme und lockere Trainingsatmosphäre.
- Kinder beginnen im JCA etwa im Alter von 8 Jahren. Ab diesem Alter können sie die komplexen Judo-Bewegungen sicher erlernen und haben die Chance, Judo lange zu betreiben.
- Wir bieten in einer Gruppe die Gelegenheit für kleine Kinder ab 5 Jahren „Krabbel-Judo“ zu praktizieren und alle sportmotorische Fähigkeiten zu entwickeln.

Ansprechpartner vor Ort: Walter Dieken, Tel. 04941 959133



### Tai-Chi

- Tai Chi ist für alle Jahrgänge geeignet. Sind Sie nervös und unruhig? Möchten Sie auf sanfte Art etwas für die Gesundheit tun? Dann ist Tai-Chi genau das Richtige für Sie!
- Mit Tai Chi werden Sie ruhiger und ausgeglichener. Durch die fließende Bewegungen stärken Sie Gleichgewicht und Beweglichkeit bis ins hohe Alter.
- Qigong wird innerhalb der Tai Chi-Einheiten gelehrt. Qigong-Übungen unterstützen die Atemfunktionen und stärken die Widerstandskräfte gegen Krankheiten.

Ansprechpartner vor Ort: Julia Weerts, Tel. 0163 205 67 56

### Ju-Jitsu (Selbstverteidigung)

- Das Ju-Jitsu ist eine waffenlose Kampfkunst aus Japan, die von den Samurai angewendet wurde, wenn diese ihre Waffen verloren hatten.
- ein übergeordnetes Ziel im Ju-Jitsu ist es, einen Angreifer – ungeachtet, ob bewaffnet oder nicht – möglichst effizient unschädlich zu machen. Dies kann durch Schlag-, Tritt-, Stoß-, Wurf-, Hebel- und Würgetechniken geschehen, indem der Angreifer unter Kontrolle gebracht oder kampfunfähig gemacht wird.

Ansprechpartner vor Ort: Alfred Geuer, Tel. 04941 969287

### Allgemeine Informationen zu unseren Kampfsportarten

- Neuanfänger haben \*3 Trainingsabende frei (siehe Gutschein), alle weiteren Informationen geben die Trainer vor Ort.
- Wir haben hoch qualifizierte Trainer mit Trainer A-, Trainer B- und Übungsleiter-Lizenz und viele unserer Mitglieder sind hochgraduierte Budoka und Übungsleiter in den jeweiligen Sparten.
- Einige unserer Trainer sind ausgebildete Pädagogen

**\*Jetzt unseren  
GUTSCHEIN ausfüllen  
und 3 x kostenlos  
teilnehmen..!**

Ansprechpartner: Walter Dieken  
(Vorsitzender JCA)

Eschener Allee 29 - 26603 Aurich

Tel.: 04941 959133

E-Mail: kontakt@jc-aurich.de

Web: www.jc-aurich.de

