

# Kostenloser Judo-Ferien-Kurs

Schnupperangebot des Jülicher Judoclub

Für alle Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren, die in den Sommerferien einmal etwas Neues ausprobieren wollen, bietet der Jülicher Judoclub e.V. einen kostenlosen Ferienkurs an. Vom 11. Juli bis zum 1. August wird jeweils an den vier Freitagen von 18:30 - 20 Uhr das spielerische Einsteigen ins Judo angeboten.

Neben kleinen Spielen, dem Erlernen des richtigen Fallens, werden Bodentechniken und erste Würfe, aber auch das kontrollierte Raufen unter Gleichaltrigen auf dem Trainingsplan stehen.

Daneben wird es für alle Teilnehmer/innen einen Judo-Ferien-Pass geben, in dem neben den persönlichen Daten auch die erlernten Dinge eingetragen werden können. Auch die Judowerte werden darin vorgestellt und es gibt für jede Teilnahme verschiedene „Spongebob-Auf-



Neue und erfahrene Judoka auf der Matte

## Vorstellen des Ferienpasses und seiner Inhalte

kleber“ in den Pass. Die Ferienaktion findet in der Turnhalle des Westgebäudes Zitadelle am Probst-Bechte-Platz, Jülich statt. Natürlich ist das Einsteigen auch zwischen durch möglich. An Sportkleidung ist ein Sweatshirt und eine weiche lange Hose ausreichend.

Für ältere Jugendliche und Erwachsene besteht in dieser Zeit ebenso die Möglichkeit von 20 Uhr an Judo kennenzulernen, oder jeweils Dienstags um 20 Uhr mit der Gymnastikgruppe des Jülicher Judoclubs etwas für seinen Körper zu tun. Weitere Info unter 02461/52962 oder [www.juelicher-judoclub.de](http://www.juelicher-judoclub.de)