



## JUDO UNION RAIFFEISEN OSTTIROL

9971 Matrei in Osttirol, Bichlerstraße 10, judo-osttirol@gmx.at, judo-osttirol.sportunion.at

柔道

# Judo

## Anfängerkurse in LIENZ und MATREI



**Judo stärkt deine koordinativen, motorischen und athletischen Fähigkeiten sowie deine Persönlichkeit und das faire Miteinander.**

Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene, die sich gerne bewegen und diese Sportart besser kennenlernen wollen sind wieder herzlich eingeladen, an den Anfängerkursen der Judo Union Raiffeisen Osttirol teilzunehmen.

In kleinen Schritten werden richtiges Fallen, Haltegriffe, wie man sich daraus befreit und natürlich auch Judo-Würfe gelernt.

**Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig.**

**Einfach hinkommen und Spaß haben!!**

Für die ersten Stunden reichen Trainingshose und T-Shirt und los geht's.

Den **ganzen Oktober kann gratis "geschnuppert"** werden.

Der Kurs läuft dann immer parallel zum Schuljahr.

	Sektion MATREI:	Sektion LIENZ:
<b>Beginn:</b>	<b>Dienstag, 13. Oktober 2015</b>	<b>Freitag, 16. Oktober 2015</b>
<b>Kurszeit:</b>	Jeden Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr	Jeden Freitag, 17.30 bis 18.30 Uhr
<b>Kursort:</b>	Judotrainingraum (Dojo) in der Neuen Mittelschule Matrei	Turnsaal der Neuen Mittelschule Lienz – Nord
<b>Trainer/ Kontakt:</b>	<b>Carmen Panzl,</b> Tel. 0664/1068693	<b>Manuela Lublasser/ Michael Rainer,</b> Tel. 0664/1963361

Für weitere Informationen stehen die **Trainer Carmen Panzl** (Matrei), **Manuela Lublasser** und **Michael Rainer** (beide Lienz) **vor dem Training persönlich bzw. telefonisch jederzeit gerne zur Verfügung.**