



Budo Schule Randokan

**Zweimal
Schnuppern
kostenlos**



Beweglich

Sicher

Gelassen

Judo

Balgen ist für Buben und Mädchen die erfolgreichste Art, mit Aggressionen auf positive Weise umzugehen. Judo ist eine Kampfsportart mit festen, wohlüberlegten Regeln. Judo wurde vom japanischen Meister Jigoro Kano entwickelt nach den Prinzipien des bestmöglichen Einsatzes der Kräfte zum Wohle aller für ein Leben in Harmonie.

Das körperliche und geistige Training bietet eine ganzheitliche -Förderung. Im körperlichen Bereich sind es Aspekte wie Gewandtheit, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Die geistige Kraft wird durch die Auseinandersetzung mit sich und seinem Körper in Form von erhöhter Aufmerksamkeit, Vorstellungsvermögen und Beobachtungsgabe geschult.

Die jüngsten Judoka profitieren von einer spielerischen Einführung in die Grundbewegungen und die Besonderheiten des Judo.

Unser Unterricht wird durch Vernetzung von Körper und Sprache mit der Methode der Gewaltfreien Kommunikation bestimmt. So erleben unsere Schüler/innen hautnah die Auswirkungen eines von Gleichwertigkeit und Verhandlungsbereitschaft geprägten Miteinanders.

Fairness, respektvoller Umgang kennzeichnet pro-soziales Verhalten und wirkt über den Rahmen des Sporttrainings hinaus in den Alltag.

Laufzeit	6 Monate
Dauer	60/90 Minuten
Alter	18 – 99 Jahre
Kursort	Dojo im EKZ Sunne Märt

Stundenplan

Alter	- 8	- 11	- 17	+ 18
Mo	16.30	17.30		
Di	16.30	17.30		20.00
Mi	16.30	17.30	18.40	
Do	16.30	17.30		
Fr	16.30	17.30	18.30	

Schnupperkurse

Ab 11. Februar 2019

Ab 21. Mai 2019

Ab 02. September 2019

Ab 11. November 2019

Ihre Investition pro Semester

- 18 Jahre	CHF 295.-
+ 18 Jahre	CHF 395.-

Kursleitung



Das Team unter der Leitung von Suzanne Emch garantiert Ihnen eine professionelle, fundierte Kursleitung.