

# Judo

## Vereins - Lehrgang nur für Frauen

**Veranstalter:** SC Budokan Maintal e.V.

Abteilung: Judo



**Ort:** JudoArena  
in der Sporthalle der Werner von Siemens Schule

Ascher-Straße 62 in 63477 Maintal / Dörnigheim

Parkmöglichkeit auf dem Lehrerparkplatz vor der Schule

**Termin:** Dienstag den 27.03.2018 bis Dienstag den 05.06.2018

**Zeit:** von 19:15 – 20:45

**Thema:** Sport ohne Leistungszwang mit einem dosierten Anteil an Selbstverteidigung  
Aufbauende Kräftigungs-, Dehn- und Zweckgymnastik  
Judogrundlagen im Stand und am Boden  
Erlernen von verletzungs- und angstfreien Fallen  
Judobezogene Selbstverteidigung

**Teilnehmer:** Alle interessierten Frauen im Alter von 20 – 60 Jahre

**Voraussetzung:** Keine, wir gehen davon aus, dass die Eine oder Andere lange kein Sport betrieben hat und gehen es leicht und locker an

**Bekleidung:** Normale, bequeme Sport-/ Gymnastikkleidung  
auf den Matten wird generell barfuß trainiert

**Kosten:** 40,00 Euro für 10 Trainingseinheiten von je 90 Minuten  
Die Gebühr wird am zweiten Abend in bar erhoben

**Haftung:** Die Teilnehmer müssen für Unfall- und Haftpflichtversicherung selbst Sorge tragen.  
Eine Haftung jeglicher Art durch den Veranstalter wird ausgeschlossen.

**Leitung:** Margit Schultz, 1. Dan Judo

**Anmeldung**  
und bei

**Fragen:** Margit Schultz                      Tel. 0171 / 8126792  
und  
Wolfgang Geissler                      Tel. 06181 / 60814 oder Fax 06181 / 661636  
oder  
[wolfgang.geissler@budokan-maintal.de](mailto:wolfgang.geissler@budokan-maintal.de)

Mit der Teilnahme erklären sich die Teilnehmer mit der Veröffentlichung Ihrer persönlichen Daten, von Bilddokumentation in Aushängen, im Internet und Publikationen einverstanden