

PSV Oberhausen e.V. - Judo

Eltern - **Ki**nd - **Ju**do

Gemeinsam Freude an der Bewegung entdecken.

Wir laden Ihr Kind und Sie ein, bei uns diese faszinierende und körperschulende Sportart zu erleben.

An 10 Samstagen, jeweils von 10.30 – 11.30 (Termine umseitig) erfahren wir spielerisch den Umgang mit unseren Körpern, fördern Gleichgewicht, Koordination und Kondition. Im Vordergrund steht natürlich der Spaß für alle!

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte unter mail@psv-oberhausen-judo.de an. Bitte beachten Sie dabei die folgenden Punkte:

- Die Kinder sollen im Alter zwischen 3 und 4 Jahren sein.
- Judo ist ein Barfußsport!
- Pro teilnehmendem Kind soll bitte ein Elternteil an der Veranstaltung teilnehmen, keine Angst, hier wird keiner überfordert, es gibt keine Vorbedingungen!
- Eltern wie Kinder sollen Sportkleidung tragen, an der gezogen, angefasst und gerissen werden darf.
- Schmuck sowie alle anderen Metallteile werden bitte abgelegt (bei Mädchen mit langen Haaren bitte an Haargummis ohne Metall denken).
- Die Kosten betragen pro Elternteil/Kind 50,00 Euro für die 10 Termine
- Wir treffen uns jeweils um 10.15 vor der Hans-Böckler-Schule, Otto-Dibeliusstr. 9, 46045 Oberhausen.

PSV Oberhausen e.V. - Judo

Der Kurs findet an folgenden Terminen statt:

1. 14. September
2. 21. September
3. 28. September
4. 5. Oktober
5. 12. Oktober
6. 19. Oktober
7. 26. Oktober
8. 2. November
9. 9. November
10. 16. November

Ort: Dojo (Judo-Übungsraum mit Matte) in der Hans-Böckler-Schule, Otto-Dibeliusstr. 9, 46045 Oberhausen

Fragen aller Art beantworten wir gerne unter mail@psv-oberhausen-judo.de oder telefonisch unter 0208/879238

Wir bieten an:

Anfänger und Fortgeschrittene (unter 11 Jahren) – Di und Do 17.00 – 18.15

Anfänger und Fortgeschrittene (unter 16 Jahren) – Di und Do 18.15 – 19.30

Techniktraining, Kata ab 16 Jahren – Di 19.30 – 21.00

Bewegt Älter werden mit Judo – Mi 19.30 – 20.30

Konditionstraining – Fr. 17.30 – 19.00