

# JUDO

# ANFÄNGERKURS

## Kampfsport und Selbstverteidigung



**KURSORT** Turnsaal der VS Alkoven  
**KURSDAUER** ab 1. Oktober 2019 (8 Einheiten)  
**KURSZEITEN** jeweils Dienstag, 17.30 bis 19.00 Uhr  
**KURS GEBÜHR** € 50,--

Kinder ab dem 6. Lebensjahr → in allen Gewichtsklassen

### JUDO FÖRDERT

Koordination  
Gleichgewicht  
Konzentration  
Schnelligkeit  
Kraft  
Ausdauer



### JUDO BEDEUTET

Freundschaft  
Ehrlichkeit  
Hilfsbereitschaft  
Selbstbeherrschung  
Respekt  
Mut

**Mitzubringen:** Langärmelige leichte Bekleidung, Trinkflasche

TrainerIn: Judith Pisaova  
Günther Brandtner (0664/3330945)

Wenn du mehr über unseren Verein erfahren möchtest –  
schau doch rein unter [www.jzrapso.at](http://www.jzrapso.at) oder



**ASVÖ**  
OBERÖSTERREICH

