****

**Judo:**

Judo wörtlich übersetzt bedeutet: sanfter (Ju) Weg/Richtung (do)

Kampfsport und sanfter Weg? Sind denn diese beiden Ausdrücke miteinander vereinbar?

Ja, denn der Kämpfer entwickelt durch regelmäßiges, gezieltes Training eine ausgewogene körperliche Fitness und geistige Flexibilität. Kampfsport bedeutet also nicht nur hartes Training, das dem Körper zu mehr Muskeln verhilft, sondern auch Körper und Geist durch Entspannungsübungen wieder zu entlasten vermag. Gerade im Nachwuchsbereich wollen wir hier mit einem Fachmann auch neue Wege gehen.

**Wo:** TS II Volkschule

**Wann:**

Freitag, 16.00 – 16.45 Anfänger

16.45 - 18.00 Fortgeschritttene TS II VS

**Wer:** Mag. Katharina TEZ 0664 1862215

Markus WOLF

**Wie: judo@prosportslieboch.com**