

Trainingszeiten

- Montag, 16:30 - 18:00 Uhr,
6 - 11 Jahre (HCS B) *
- Montag, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 - 14 Jahre (HCS B)
- Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 - 16 Jahre (alte THS)
- Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr,
Kata-Training / SV (alte THS) *
- Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr,
7 - 14 Jahre (alte THS) *
- Freitag, 16:00 - 17:00 Uhr,
5 - 7 Jahre (alte THS)
- Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr,
7 - 12 Jahre (alte THS) *
- Freitag, 18:30 - 20:00 Uhr,
Wettkampftraining (alte THS)
- Freitag, 20:00 - 21:30 Uhr,
Erwachsene, Fun-Gruppe (alte THS)*

Bei Interesse könnt ihr gerne jederzeit zum Reinschnuppern bei einem mit * gekennzeichneten Training vorbeischaun und mitmachen.

Stand März 2026

Vorstand

1. Vorsitzender	Olaf Bähr
2. Vorsitzender	Patrick Wiesner
Kassenwart	Werner Welzel
Prüfungswart	Werner Welzel
Pressewart	Valerij Diel
Organisationssprecher	Luca Rauscher
Jugendsprecherin	Emila Hinrichs



Auskunft erteilt:
info@judo.vflpi.de

VfL Pinneberg
Geschäftsstelle
Fahltskamp 53
25421 Pinneberg

Telefon: 04101 55602-0
Telefax: 04101 55602-22
E-Mail: info@vfl-pinneberg.de
www.vfl-pinneberg.de

JUDO



DfL

JUDO

www.vfl-pinneberg.de



Judo ist mehr als nur Sport

- **Selbstvertrauen**
- **Körperliche und seelische Ausgeglichenheit**
- **Ausgeprägtes Sozialverhalten**
- **Vertrauen und Rücksichtnahme**
- **Teamgeist**
- **Gesunder Ehrgeiz**

Absolutes Vertrauen zu sich selbst und zum Trainingspartner ist unverzichtbar.

Dies ist sicher auch ein Grund dafür, dass unter uns Judoka ein großer Zusammenhalt und Gemeinschaftssinn herrscht, der weit über das Training hinausgeht!



Die Menschen sind Rivalen im Wettkampf, aber geeint und Freunde in der Ausübung ihres Sportes und noch mehr im täglichen Leben.“

(Jigoro Kano 1860-1938)

Judo
ist

eine **Kampfsportart**, bei der man sich anfasst und **ohne** Schläge und Tritte miteinander kämpft. Dabei werden Fall- und Wurftechniken sowie Haltegriff-, Hebel- und Würfetechniken im Training intensiv geübt. Im Rahmen von Übungs- und Wettkämpfen werden die gelernten Techniken sinnvoll angewendet.

Sonstige Aktivitäten für Groß und Klein

Freizeit:

- Fahrradtour nach Neuhaus/ Oste mit eintägigem Wasserski-Spaß und Turnhallenübernachtung
- Fahrradtour und Grillfeier an Vatertag
- Weihnachtsfeier/ Neujahrsfeier

Sport:

- Bärchenturnier für Judoanfänger für einen leichten Turniereinstieg