

## Trainingszeiten

- Montag, 17:00 - 18:30 Uhr,  
7 - 10 Jahre (HCS) \*
- Montag, 18:30 - 20:00 Uhr,  
Kinder Gelbgurt (HCS B)
- Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 - 16  
Jahre (Leistungsgruppe) (alte THS)
- Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr,  
16 Jahre - Open End (alte THS) \*
- Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr,  
7 - 14 Jahre (alte THS) \*
- Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Jugend ab 12 Jahre (HCS B)
- Freitag, 16:00 - 17:00 Uhr,  
Kindergartengruppe 5 - 7 Jahre  
(alte THS)
- Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 7 Jahre  
(alte THS) \*
- Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 - 14  
Jahre (HCS) \*
- Freitag, 18:30 - 20:00 Uhr,  
(Leistungsgruppe) 13 - 30 Jahre (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 vorbeischauen und mitmachen.

## Vorstand

<b>1. Vorsitzender</b>	<b>Olaf Bähr</b>
2. Vorsitzender	Patrick Wiesner
<b>Kassenwartin</b>	<b>Monika Bähr</b>
Prüfungswart	Werner Wenzel
<b>Pressewart</b>	<b>Valerij Diel</b>
Organisationsprecher	Melanie Welzel
<b>Jugendprecher</b>	<b>Vanessa Schlage</b>



**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



**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 ( = „der sanfte Weg“)**  
ist  
eine **Kampfsportart**,  
bei der man lernt, sich **ohne Anwendung von Gewalt** zu **verteidigen**.

- **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!



## Sonstige Aktivitäten für Groß und Klein

### Freizeit:

- Wochenende im Ferienkamp Neukirchen/Malente ([www.feriencamp-neukirchen.de](http://www.feriencamp-neukirchen.de))
- Fahrradtour nach Neuhaus/ Oste mit eintägigem Wasserski-Spaß und Turnhallenübernachtung
- Fahrradtour und Grillfeier an Vatertag
- Weihnachtsfeier/ Neujahrsfeier

### Sport:

- Großes Bärenturnier mit internationaler Beteiligung
- Bärchenturnier für Judoanfänger für einen leichten Turniereinstieg