

Trainingszeiten

- Montag, 17:00 - 18:30 Uhr,
7 - 10 Jahre (HCS) *
- 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, 19:30 - 21:00 Uhr,
16 Jahre - Open end (alte THS) *
- Freitag, 16:00 - 17:00 Uhr,
Kindergartengruppe 5 - 7 Jahre
(alte THS)
- Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr, 7 - 9 Jahre
(HCS) *
- 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 vorbeischaun und mitmachen.

Vorstand

1. Vorsitzender	Olaf Bähr
2. Vorsitzender	Werner Wenzel
Kassenwartin	Monika Bähr
Prüfungswart	Joseph Drexler
Pressewart	Vanessa Schlage
Organisationssprecher	Melanie Welzel
Jugendsprecher	Patrick Wiesner



Auskunft erteilt:

Ulrike Arnold
Tel.: 04101208841

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



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.ferienkamp-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