

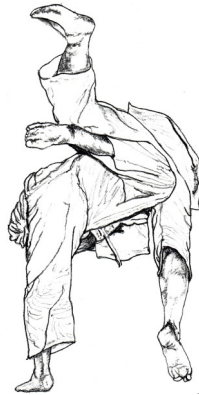
Kostenloses Judo Schnuppertraining

Der Judo Club Elz bietet folgende Judo-Anfängerkurse an:

- Kinder von **5 bis 11 Jahre**
 - ⇒ samstags von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr
 - ⇒ Infos unter Fleerkortte.Marco@t-online.de,
Tel. 0162 95 85 410
- Kinder und Jugendliche von **12 bis 17 Jahre**
 - ⇒ Mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr
- Erwachsene **ab 18 Jahre** (bis ins hohe Alter)
 - ⇒ freitags von 19.45 bis 21.15 Uhr

Weitere Infos unter www.judo-club-elz.de/

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können im kostenlosen Schnuppertraining eigene Erfahrungen sammeln und erst danach über einen Vereinseintritt entscheiden.



Kursanmeldungen:

Hubert Sucké
Lindenbergstr. 21,
56414 Obererbach
Tel. 06435 1692 oder 0176 969 17 842
E-Mail: kurse@judo-club-elz.de
Fax: 069 6530 1550 884
Homepage: www.judo-club-elz.de/



Trainingsstätte:

Dojo in der Erlenbachhalle Elz,
Hadamarer Strasse 13
Eingang durch die Tiefgarage

- ⇒ Selbstbehauptungskurs
- ⇒ Präventive Wirbelsäulengymnastik
- ⇒ PILATES
- ⇒ Tai Chi Chuan / Taijiquan
- ⇒ Kraft- und Fitnessstraining
- ⇒ Judo-Schnuppertraining

Kursprogramm 1. Halbjahr 2019



Lust auf einen neuen Sport??

Dann probier's doch mal mit JUDO!!



Du bist zwischen 12 und 17 Jahre alt und hast Lust, den Judo sport für dich zu entdecken?

Dann komm mal in den Anfängerkurs im Elzer Dojo in der Erlenbachhalle zum Schnuppern .

Jeden Mittwoch von 18.00 bis 19.30 Uhr, findet das Training statt!

Leichte Sportkleidung mitbringen und ohne Voranmeldung mitmachen!



Neuer Kurs:

Selbstbehauptungskurs

Fitness, Koordination, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung - das sind die wesentlichen Elemente des Kurses. Teilnehmen kann jeder, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse.

Kursbeginn ist der 14. Januar, jeweils montags, von 19.45 bis 21.00 Uhr

Ulrich Schmidt, Gewaltpräventions- und Judobezogener-Selbstverteidigungstrainer, wird in diesen Einheiten Theorie und Praxis verbinden. In den Kursen geht es um ein sicheres Auftreten, klarer Körpersprache, geraden Blick und laute Stimme, um sich abzugrenzen und sich zu trauen „NEIN!“ zu sagen, Angriffe dadurch zu vermeiden und im Notfall auch Techniken aus dem Kampfsport für die Verteidigung zu beherrschen.

Der Kurs läuft über zehn Einheiten und kostet 40 Euro.



Infos und Anmeldung <http://www.judo-club-elz.de/> unter Kurse und Download, Tel. Infos bei Hubert Sucké, Tel.: 0 64 35 1692 oder 0176 969 17 842

Nach erfolgter Anmeldung erfolgt keine weitere Bestätigung!

- Ein späterer Einstieg in schon laufende Kurse ist grundsätzlich möglich!
- Passive und aktive Mitglieder des JC Elz erhalten eine Ermäßigung der Kursgebühr

PILATES

„Die Balance zwischen Körper und Geist beruht auf der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen“.

Fast alle unserer täglichen Aktivitäten sind darauf ausgerichtet, einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum einzusetzen. Das Pilatetraining schafft hier einen Ausgleich. Es rückt den symmetrischen Aufbau des Körpers in ihr Bewusstsein und sie bleiben in „Balance“.

Das Fundament des Pilatetrainings bilden Konzentration, Kontrolle, Atmungs- Zentrierungs-, Präzisions- und Bewegungsfluss.



Beginn: 18. Januar 2019
Zeit: freitags, 16:30 bis 17:15 Uhr
Kursleitung: Stefanie Schleuder, Diplomsporthwissenschaftlerin
Dauer: 12 Einheiten
Ort: Dojo der Erlenbachhalle in Elz
Gesamtgebühr: 42 €; Mitglieder JC Elz ermäßigt
Teilnehmerzahl: Mindestteilnehmerzahl: 10, maximal 15,



Kraft- und Fitnessstraining

Das Training wird überwiegend als Zirkeltraining an der professionellen Multifunktionsstation Nautilus NT 4000 aufgebaut.

In diesem Kurs können Sie ihre persönlichen Vorstellungen und Ziele umsetzen. So werden z. B. Kraftausdauerzirkel, Bauch, Beine, Po und Rückentrainingseinheiten an Geräten sowie mit freien Gewichten durchgeführt. Eine Straffung des Bindegewebes im Bereich der Problemzonen soll hierbei im Vordergrund stehen. Aber auch die Kräftigung einzelner Muskelpartien, wie z. B. dem Rücken ist umsetzbar.



Beginn: 21. Januar 2019, jeweils montags
Kurse: KT 1 von 18:00 bis 19:00 Uhr oder KT 2 von 19:00 bis 20:00 Uhr
Dauer/Kursgebühr: 12 Einheiten für 49 Euro, Mitglieder JC Elz ermäßigt
Ort: Kraftraum der Erlenbachhalle in Elz
Teilnehmerzahl: maximal 6, Mindestteilnehmerzahl: 5

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan, ist ein wesentliche Pfeiler der traditionellen chinesischen Bewegungs- und Gesundheitslehre. Die anerkannte gesundheitsfördernde Wirkung stärkt die Muskeln und das Immunsystem, wirkt positiv auf Kreislauf, Nerven und Stoffwechsel. Zusätzlich können die Übungen helfen Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht wieder zu erlangen. Ziel ist es die körpereigene Energie, das Chi, zu nutzen um das eigene Wohlbefinden zu stärken.



Die Kurse finden im zweiwöchigen Rhythmus statt.

Zeiten: sonntags alle zwei Wochen, von 9:30 bis 11:00 Uhr
 Der Einstieg in den laufenden Kurs oder einfach mal „reinschnuppern“ ist jederzeit möglich,

Die nächsten Kurstage: **13.01.** **27.01.** **10.02.** **24.02.** **10.03.** **24.03.**

Am 7. April startet dann ein neuer Kurs.

Dauer und Kursgebühr: 14 Einheiten kosten 68 Euro,
Ort: Dojo der Erlenbachhalle in Elz
Kursleitung: Barbara und Thomas Heck
Teilnehmerzahl: maximal 20, Mindest: 8

Weitere Informationen unter www.ww-taichi.de

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur. Der Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet, die nach Verletzung der Wirbelsäule wieder fit werden möchten.

Die krankengymnastische Behandlung sollte abgeschlossen sein und keine akuten Beschwerden vorliegen.



Ort: Dojo der Erlenbachhalle in Elz
Teilnehmerzahl: maximal 15, Mindestteilnehmerzahl: 8

Kursbeginn: Freitag, 18. Januar 2019
WG-Kurs 1a 8.30 bis 9.30 Uhr (bereits belegt)
Dauer/Gebühr: 15 Einheiten / 52 €;
Kursleitung: Nicole Bokler, Physiotherapeutin

Kursbeginn: Freitag, 18. Januar 2019
WG-Kurs 2 17:15 - 18:00 Uhr
Dauer/Gebühr: 12 Einheiten für 42 €
Kursleitung: Stefanie Schleuder, Diplomsporthwissenschaftlerin