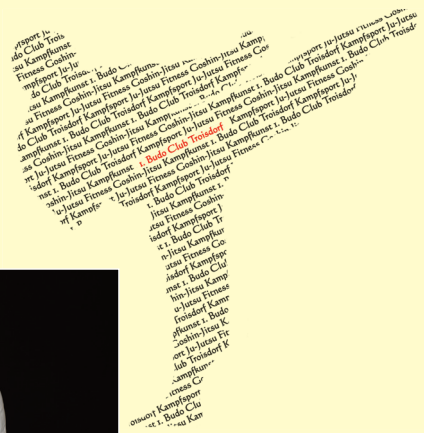


Sport und Selbstverteidigung verbinden:



Für den einen ist es Sport, für den anderen das Erlernen von Selbstverteidigungstechniken. Der 1. Budo Club Troisdorf bietet Training für jede Altersgruppe an:

Die Jugendlichen (12-17 Jahre) lernen, sich zu behaupten und mit unangenehmen Situationen, wie sie häufig auf dem Schulhof, bei größeren Veranstaltungen oder im Alltag entstehen, besser umzugehen und sich zu verteidigen. Das stetige Erlernen einer Fallschule minimiert zudem das Risiko, sich bei einem Sturz zu verletzen.

Die Erwachsenen trainieren genauso effektiv ihre Selbstverteidigung. Da wir Techniken aus dem Judo, Karate und Aikido anwenden, haben wir ein sehr breites Spektrum an Möglichkeiten, sich selbst und seine Familie/Freunde/Mitmenschen zu schützen.

Unsere Senioren Ü 50 Gruppe genießt ein besonderes Training, das speziell auf die „Reiferen“ ausgerichtet ist. Hier wird auf Würfe verzichtet und auch die Fallschule bleibt außen vor. Wir vermitteln wirkungsvolle Techniken, die man leicht erlernen und effektiv anwenden kann.

Wenn es dein Wunsch ist, einfach etwas sicherer durchs Leben zu gehen, mehr Selbstbewusstsein zu bekommen oder einen schönen, sinnvollen Sport in kameradschaftlichen Gruppen zu machen, dann bist du bei uns richtig.

Schau einfach mal vorbei. Bei Vorlage dieses Flyers kannst du an einem kostenlosen Probetraining teilnehmen.

1. BUDO-CLUB-TROISDORF e. V.

Fachsportverein für Selbstverteidigung



Trainingszeiten.....

Infos.....

Goshin-Jitsu - Erwachsene - Selbstverteidigung

Siggi Hagen - 2. DAN

montags und mittwochs

Alfred Möller - 1. DAN

20.00 Uhr - 22.00 Uhr

Selbstverteidigung - Senioren ab 50 Jahre

Hans Plener - 4. DAN

dienstags

Wolfgang Heitzmann - 3. DAN

19.00 Uhr - 20.30 Uhr

Goshin-Jitsu-Kinder - Selbstbehauptung - 7-11 Jahre

Claudia Jacobs - 3. DAN

dienstags

17.00 Uhr - 18.30 Uhr

Goshin-Jitsu-Jugendliche - Selbstverteidigung - 12-17 Jahre

Henrik Dieball - 1. Kyu

mittwochs

Petra Matuscheck - 3. Kyu

18.00 Uhr - 19.30 Uhr

TaiChi - Kursform - Erwachsene

Jörg Spitzensteder

freitags

18.15 Uhr - 19.15 Uhr

Trainingsstätte:

Don-Bosco-Halle, Kettelerstraße, Troisdorf-Sieglar

Was ihr braucht?

Einfache Sportkleidung, Spaß an sportlicher Betätigung und Interesse

Fragen?

Einfach mal beim Training vorbeischaun oder Tel. 02242/90 400 74

Schaut mal auf unsere Homepage: www.budo-club-troisdorf.de

1. Vorsitzende
Doris Steiger
02241/314615
dorissteiger@gmx.de

2. Vorsitzender
Siggi Hagen
02224/9019841
siggi-hagen@web.de

Geschäftsführer
Michael Wank
02242/9040074
michael.wank@gmx.de