



<https://biz.li/4e9i>

# SV ARNUM BIETET JUDO FÜR ANFÄNGER AN

Veröffentlicht am 19.01.2016 um 13:55 von Redaktion LeineBlitz

Judo ist eine japanische Kampfsportart, in der Elemente wie Körperbeherrschung und Körperwahrnehmung geübt werden. Erforderlich ist aber auch eine ganzkörperliche Fitness besonders in den Bereichen Kraft, Kraftausdauer und Schnelligkeit. Und als Kampfsport ist Judo natürlich in besonderem Maße geeignet, das Selbstbewusstsein in Konfliktsituationen zum Beispiel in der Schule zu stärken. Jetzt beginnt die SV Arnum wieder mit neuen Anfängerkursen: dienstags, donnerstags von 17 bis 18 Uhr für Kinder von sechs bis 13 Jahren; dienstags, donnerstags von 19.15 bis 20.45 Uhr für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene. Der Kursus findet in der Grundschulsporthalle am Klapperweg statt. Bei Interesse können Interessierte Kontakt aufnehmen bei Kerstin Klose-Pischel unter Telefon (0 51 01) 85 14 05. Mitzubringen ist ein langärmeliger Trainingsanzug oder locker sitzende Kleidung sowie Badelatschen. Weitere Infos sind auch unter [www.sv-arnum.de](http://www.sv-arnum.de) oder auf der Facebook-Seite des Vereins zu finden.