

## Judo-Sport

VIELSEITIG, INTERESSANT UND SPANNEND.

Körperlich fit sein und seine Persönlichkeit entwickeln. Die philosophischen Grundprinzipien, die dem Judo dabei im Wesentlichen zugrunde liegen, sind zum einen das gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen (jita kyōei) und zum anderen der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist (seiryoku zen'yō).

Ein Judoka

- schult seine Ausdauer, Kraft und Motorik,
- bedient sich moderner sportwissenschaftlicher Methoden,
- ist fit und seine Bewegungen sind blitzschnell,
- schult seinen Gleichgewichtssinn,
- hat einen wachen Geist und stellt sich der Herausforderung,
- erlernt viele verschiedene Wurf- und Bodentechniken,
- beherrscht das Fallen perfekt – im täglichen Leben der ideale Verletzungsschutz bei Unfällen,
- ist diszipliniert und nimmt Rücksicht (im Training sowie im Wettkampf),
- kann auch mal verlieren – was ihn noch stärker macht,
- lebt und liebt seinen Sport – auch wenn er nicht auf der Matte steht,
- kennt seine Schwächen und Stärken, Selbstkontrolle ist für ihn kein Fremdwort,
- betreibt Kampfsport und kann sich im Notfall verteidigen.



Bei uns im Judo klein anfangen und ganz groß werden...



**Willkommen im Judo-Club!**

**Ob Anfänger oder Wiedereinsteiger. Einfach mal vorbeischaun und mitmachen.**

Die Trainer des JC '93

[www.jc93.de](http://www.jc93.de)

Informationen im Internet über

- Aktuelles
- Anfängertraining
- Ausschreibungen
- DAN-Prüfungen
- Fortbildungen
- Frauenmannschaft
- Gürtelprüfungen
- Judo
- Judo-Links
- Judowerte
- Jugendarbeit
- Kampfgeln
- Männermannschaft
- Trainer
- Trainingsgruppen
- Trainingszeiten
- Veranstaltungen
- Vorstand
- Wiedereinsteiger

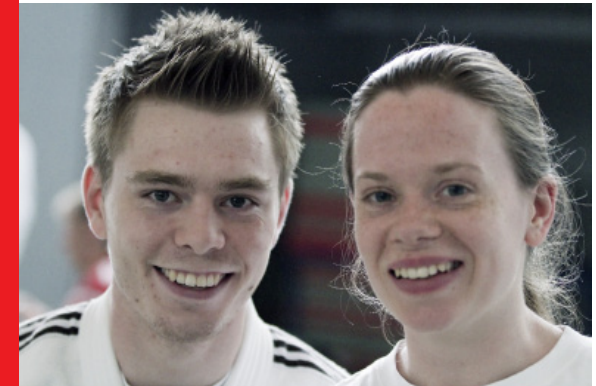


**JC '93 Bielefeld e.V.**  
**Elsternstraße 34**  
**33607 Bielefeld**  
**Tel. : 0521 39 95 08 24**

*Judo im Sportverein - Gesundheit - Fitness - Wohlbefinden*



**Judo-Club von 1993  
Bielefeld e.V.**



**Judo  
Unser Sport**

# Willkommen im Judo-Club '93 Bielefeld

Informationen über unseren Verein in Bielefeld

柔道

JUDO



Im Wettkampf zeigen, was man gelernt hat.



## Trainieren

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener – bei uns findest du deine Trainingseinheit. Der JC '93 verfügt über sehr gut ausgebildete Trainer, deren Erfahrung und Wissen in unterschiedlichen Trainingsgruppen für dich abrufbereit sind. Judo kann man in jedem Alter betreiben. Wir haben ein großes Trainingsangebot – garantiert ist auch etwas für dich dabei!

## Kämpfen

Judosport ist Kampfsport. Erlebe die Faszination dieser Sportart. Messe dich im Wettkampf mit anderen Judoka. Wir besuchen regelmäßig Bezirks-, Landes- und Bundesturniere.

## Gewinnen

Was für ein Gefühl! Sei ein Gewinner-Typ, denn Gewinner bist du im Judo immer. Du bleibst fit, lernst viel über dich und deinen Körper, schärfst deine Sinne und stärkst deine Willenskraft. Nebenbei kannst du auf vielen Turnieren zeigen was in dir steckt.

## Erleben

Erlebe die Gemeinschaft in unserem Judo-Club. Ob auf Einzel- oder Mannschaftsturnieren, du lernst viele interessante Leute kennen und schließt Freundschaften fürs Leben.

Bei uns kann jeder mitmachen, der Lust hat und Willens ist, den Judosport zu unterstützen.



## 16 x Training an 4 verschiedenen Trainingsorten in Bielefeld

Mitte:           Gymnasium am Waldhof, Mo, Di, Mi, Do und Fr (Anfänger und Fortgeschrittene, Wettkampftraining)  
Jöllenbeck:    Grundschule Dreekerheide, Fr und Sa  
Hillegossen:   Grundschule Hillegossen, Sa (Anfängertraining, Wettkampftraining)  
Sennestadt:    Hans-Ehrenberg-Gymnasium, Fr (Anfängertraining, Wettkampftraining)  
Weitere Informationen zu Trainingsorten und -zeiten auf [www.jc93.de](http://www.jc93.de)

