



JUDO NYBÖRJARKURS FÖR VUXNA!

HT2024 / 16 veckor

- Kursstart:** Fredag den 6 September 2024 kl. 17.30-19
- Pris:** 2100 kr. Judodräkt, vitt + gult bälte* ingår. (Student: 1900 kr)
- Målgrupp:** Från 16 år och uppåt.
- Träningstider:** Fredagar kl.17:30 – 19.00. **Sista tillfälle:** Fredag den 13/12
- *Alla som haft en närvaro på minst 75% av kursen ges möjlighet att gradera till gult bälte.

Kursen består av 16 träningstillfällen där du får lära dig judons grundläggande tekniker och värdegrund. Träningen är garanterat svettig! Den ger kondition, styrka och rörlighet. Vi kommer att öva kast, falltekniker, fasthållningar och kampmoment. Att kunna falla rätt är viktigt. När vi lärt oss det kommer vi att träna kast och svep med varandra.

- Tränare:**
- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| Kenny Kling (6 dan) | Martin Martinsson (1kyu) |
| Flerfaldig Svensk Mästare | Klubbtränare |
| Flerfaldig Svensk- och Nordisk | |
| Mästare i kata | |

Kursen kommer även att besökas av flera välmeriterade gästtränare!

- Plats:** Göteborgs Judoklubb. Andra långgatan 48 vån. U2

- Anmälan:** www.GJK.se ,
klicka på **Bli Medlem** ! Välj "Avgift Judo Nybörjarkurs (inkl. judodräkt)"

- Frågor:** Info@GJK.se

-Glöm inte att många arbetsgivare erbjuder sina anställda friskvårdsbidrag!