



Alla nuvarande tränare och blivande tränare är välkomna denna helg 8 till 10 mars 2024.

Vad innebär det att vara ledare på Göteborgs judoklubb och inom Svensk judo?

Kallade ledare: Aron, Bodil, Carin, Daniel, Ester, Emil, Emma, Erik, Hanin, Håkan, Hans, Jörgen, Kenny, Kenneth, Johan, Jan, Lisa, Märta, Lisa, Mio, Malin, Mikaela, Martin, Malte, Roger, Robin, Richard, Sam, Tim och Thomas.

Styrelsen: Mikaela, Jon, Robin, Jonathan, Alina, Tobias och Viktor.

Individuella mål i gemenskap.

Vad innebär det att vara ledare på GJK, och hur kan vi göra detta tillsammans?

Har Ni inte möjlighet eller inte kan träna fysiskt, bör ni i alla fall delta på vår teori klockan 13-15 lördagen den 9 mars.

Pilatesträningen på fredag har begränsat antal platser för 12 personer, så först till kvarn. Byxor och T-shirt EJ gi.

Träningschema våren 2024

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			16:00-17:30 Veteran +50		09:30-11:00 Newaza	11:00-12:30 Judofitness 12:30-14:00 Veteran +50
17:30-19:00 Barn fortsättning gul/orange	17:30-19:00 Ungdom fortsättning	17:30-19:00 Barn fortsättning gul/orange	17:30-19:00 Ungdom fortsättning			Start 28 jan 14:00-15:30 Vuxen nybörjare (+16) 15:30-17:00 Vuxen Motionär
19:00-20.30 Vuxen Teknik & Randori	19.00-20.30 Vuxen Randori (Distriktsträning)	19.00-20.30 Vuxen Motionär	19.00-20.30 Vuxen Teknik & Randori	17.30 - 18.30 Judoteknik Se anslagstavla		Start 4 feb 17.00-18.00 Nybörjare barn 6-11 år Start 4 feb 18.00-19.00 Nybörjare ungdom 12-15 år



Alla nuvarande tränare och blivande tränare är välkomna
denna helg 8 till 10 mars 2024.

AGENDA

Fredagen den 8 mars.

- 17:30 – 19:00 Pilatesträning, (ledare Laura) anmäl dig till roger@gjk.se senast 1 mars (begränsat antal platser) se info. Byxor och T-shirt EJ gi.

Lördagen den 9 mars.

- 09:30 – 11:00 Ne-waza (ledare Daniel)

LUNCH (klubben betalar för de som anmält sig senast 1 mars)

Anmäl dig till: roger@gjk.se

- 13:00 – 15:00 vad innebär det att vara ledare på GJK?
- Fortsatt judo på mattan.

Söndagen den 10 mars.

- 11:00 – 12:30 Judofitness (ledare Emil)

? Ni når Roger på 0734-217315 eller roger@gjk.se



Pilates

Pilates är en träningsform som utmärks av långsamma rörelser samt en strävan efter harmoni, såväl själslig som kroppslig. Pilates skapades i början av 1900-talet av tysken Joseph Pilates.

Pilatesövningar lär ut medvetenhet om andning och om ryggradens inriktning och stärker de djupa bål- och magmusklerna.

Laura Lekien



Med en psykologexamen och en 6-årig arbetslivserfarenhet inom psykologin i Belgien byggde jag upp en medvetenhet om att kroppen och sinnet är två saker som är starkt kopplade till varandra.

Jag bestämde mig för att följa certifieringen i Stockholm med The Pilates Standard®. Pilates Standard är ett utbildningsprogram skapat av Bob Liekens. Han var en Romana Kryzanowskas student. Tillsammans utvecklade de en utbildningsmanual för att fortsätta dela den klassiska pilatesmetoden.

Jag fortsätter för närvarande min utbildning vid Authentic Pilates Learning Center i Amerika under expertövervakning av Erica Almodovar och Gwenn Wierzbicki, båda masterlärare från andra generationens pilateslärare.

[Pilates by Laura \(wordpress.com\)](https://www.pilatesbylaura.com)