



## BEWEGT ÄLTER WERDEN MIT JUDO

Spaß und Bewegung mit Judo ab 18 Jahren, auch für Anfänger geeignet!

BUDO sport KAARST e.v.

Halestr. 7  
41564 Kaarst

E-Mail  
[info@budokaarst.de](mailto:info@budokaarst.de)

Web  
[www.budokaarst.de](http://www.budokaarst.de)

» Judo ist ein Fitness-Sport für Körper und Geist, der bis ins hohe Alter (in angemessener Form) ausgeübt werden kann.

» Erlernen von Fallübungen, Verbessern des Gleichgewichtsgefühls mit Hilfe von Wurf-techniken und Entwicklung der Kraft und Flexibilität durch Bodenarbeit.

» Freitags von 18-30-19-45Uhr.

» Die ersten 4x sind kostenlos!

