

Training unserer erwachsenen Judoka

Jeden Montag und Donnerstag treffen sich die junggebliebenen Judoka auf der Matte.

Neben dem Aufwärmen werden auch unterschiedliche Übungen zur Koordinations- und Konditionsverbesserung/-stärkung absolviert.

Hier üben alle Alters- und Erfahrungsstufen gemischt miteinander um fit zu werden und gesund zu bleiben.

Nebenbei bereitet man sich auf Prüfungen zur nächsten Graduierungsstufe (Gürtelfarben) vor und tauscht Erfahrungen aus.

Auch der Spaß kommt nicht zu kurz und es wird viel gelacht.



Jörg Baumgärtel