

Trainingszeiten und -orte

Bewegungserziehung für Kinder ab 5 Jahren und Judo für Kinder ab 6 Jahren

dienstags und freitags
16.30 – 18.00 Uhr
Sporthalle der Grundschule Königstraße

Judo für Kinder ab 10 Jahren

dienstags und freitags
18.00 – 19.30 Uhr
Sporthalle der Grundschule Königstraße

Judo für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene

dienstags und freitags
19.30 – 21.15 Uhr
Sporthalle der Grundschule Königstraße

Gürtelprüfungsvorbereitung

montags
16.30 – 17.45 und 17.45 – 19.00 Uhr
Judoraum der Sporthalle Im Sportpark

Judo für Späteinsteiger

mittwochs
19.30 – 21.00 Uhr
Judoraum der Sporthalle Im Sportpark

Judo speziell für Menschen mit Behinderungen

donnerstags
17.30 – 18.30 Uhr
Judoraum der Sporthalle Im
Sportpark

Krafttraining

mittwochs 17.00 bis 19.00 Uhr
Kraftraum der Sporthalle Im Sportpark

Lauftreff

freitags 16.50 bis 17.50 Uhr
Treffen an der Sporthalle der Grundschule Königstraße

Vater-Kind-Sporttage

vierteljährlich (Termine siehe www.DSC-Judo.de)
samstags 10.00 bis 12.30 Uhr
Sporthalle der Grundschule Königstraße

Eltern-Kind-Sportnachmittage

„Komm, spiel mit mir!“
halbjährlich (Termine siehe www.DSC-Judo.de)
Sporthalle der Grundschule Königstraße



Ansprechpartner für alle Fragen

Anfängertraining Events für Kids

Christoph Ganswind
0172 / 28 26 118

Anfänger- und Wettkampftraining für Kinder und Jugendliche Behindertensport

Nadine Rogausch
0234 / 43 80 779

Prüfungstraining Turniere und Ligakämpfe

Timo Rutkowski
0160 / 966 11 892

Judo für Späteinsteiger Prüfungstraining

Cafeteria-Team
Martina Rutkowski
0170 / 771 26 96

Wettkampftraining für Erwachsene Turniere und Ligakämpfe Offene Ganztagsgrundschule Aus-/Fortbildung, Lehrerfortbildung Lauftreff, Fitness und Gesundheit

Volker Gößling
02325 / 609 34 u. 0177 / 222 7991

Beiträge und Finanzen

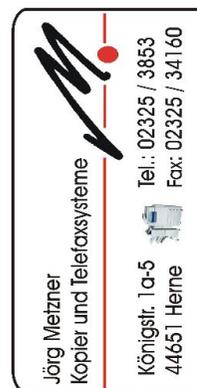
Ralf May
0151 / 155 053 210

Homepage

Marius Stange
0234 / 629 10 61

allgemeine und aktuelle Infos

siehe Vereinshomepage www.DSC-Judo.de



**Hier hält man sich fit und
kann was erleben!**



Infos

Angebote

Trainingszeiten

Trainingsorte

www.DSC-Judo.de

Die Sportart Judo

Judo (der sanfte Weg) ist eine moderne, olympische Zweikampf-Sportart.

Sie bietet Menschen jeden Alters ein ausgezeichnetes Training für den ganzen Körper. Die besondere Förderung der Körperkoordination durch die Sportart Judo ist vor allem für Kinder wertvoll. Doch auch ältere Menschen erreichen durch mehr Bewegungssicherheit einen echten Vorteil für den Alltag. Judo ist also nicht nur eine interessante Sportart, sondern auch aktive Gesundheitsförderung. Dies gilt auch für behinderte Menschen.

Zudem bietet die Zweikampfsportart Judo die Möglichkeit, in fairen, regelgeleiteten (Wett-)Kämpfen Kräfte zu messen und Siegen und auch Verlieren zu lernen. Beim Training setzen sich die Judoka unmittelbar und sehr intensiv mit ihren Partnern auseinander. Verantwortung für sich selbst und für den Partner stehen dabei im Vordergrund. Dies sind wichtige Erfahrungen im Sinne der Gewaltprävention.

Neben dem konditionellen Training und der Schulung von Verantwortung und Vertrauen in den Partner wird durch den Zweikampfsport Judo auch das Selbstbewusstsein gestärkt. Dieser Aspekt ist gerade für Mädchen und Frauen im Sinne der Selbstbehauptung interessant.



Durch die große Technikvielfalt und seine ständige Weiterentwicklung sowie durch das Wettkampf- und das Gürtelprüfungssystem ist Judo eine Sportart, die lange, ja ein Leben lang faszinieren kann.

DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

Der aus der Judo-Abteilung des DSC Wanne-Eickel e.V. hervorgegangene Verein ist einer der größten der weit über 500 Judovereine in Nordrhein-Westfalen.

In allen Altersklassen der Jugend nehmen Jungen- und Mädchenmannschaften des DSC regelmäßig an Bezirks- und Westdeutschen Meisterschaften teil. Die Frauen kämpfen in der Oberliga, die Männer in der Landes- und in der Bezirksliga.



Bei der Herner Sportler-Ehrung sind jedes Jahr DSC-Judoka aufgrund von Erfolgen bei Westdeutschen Meisterschaften vertreten.

Auch mit der Ausrichtung hochkarätiger Judo-Wettkämpfe hat sich der Verein stadt-, landes- und bundesweit einen Namen gemacht. In den Jahren 2008 bis 2011 war der DSC beispielsweise Ausrichter der Deutschen Einzelmeisterschaften für Frauen und Männer U20.

Grundlage dieser Erfolge bilden die intensive Jugendarbeit, die Förderung des eigenen Übungsleiternachwuchses und die gute Ausbildung aller Übungsleiter/innen sowie die Zusammenarbeit mit zahlreichen Schulen und mit Nachbarvereinen.

Neben dem gezielten Wettkampf- und Gürtelprüfungstraining gehören Judogruppen im Elementar- und Primarbereich, Breitensport-, Fitness-, Lauf- und Behindertengruppen sowie Betreuungsgruppen und AGs zum vielschichtigen Vereinsangebot.

Diverse Freizeitaktivitäten runden das Vereinsleben ab.

So können Sie uns erreichen:

DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

Volker Gößling
Friedgrasstr. 63
44652 Herne

Tel.: 02325 / 609 34
Fax: 02325 / 46 69 55
mobil: 0177 222 79 91

e-mail: Volker.Goessling@DSC-Judo.de
Homepage: www.DSC-Judo.de

Hier trainieren wir hauptsächlich:

dienstags und freitags 16.30 – 18.00,
18.00 – 19.30 und 19.30 – 21.15 Uhr

Sporthalle der Grundschule und
Kindertagesstätte Königstraße,
Königstr. 25, (an der Fußgängerampel),
44651 Herne (Stadtteil Eickel)

