

Hier gibt's Fitness zum Family-Tarif!

⇔ Wir bieten auf 180 m² Mattenfläche ⇔



- ☑ Judo
- ☑ Ju-Jutsu
- ☑ Hot-Iron / Gerätezirkel
- ☑ Fitness für Frauen
- ☑ TriloChi für Frauen
- ☑ Nordic Walking
- ☑ Tanzgymnastik für Kinder
- ☑ Eltern/Kind-Turnen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

JKG Norden e.V.

☎ 04931 16175

Email: info@judo-kg-norden.de
Internet: www.judo-kg-norden.de

Wir über uns

Die Judo-Kampfgemeinschaft Norden e.V. besteht in ihrer jetzigen Form seit 1991 und ist einer der größten Sportvereine in Norden. Rund 500 Sportlerinnen und Sportler gehen in der JKG Norden ihrer Sportart in der vereinseigenen, ganz individuell auf die durchgeführten Sportarten eingerichteten Sporthalle in der Gartenstraße Norden nach. In Großheide haben wir zusätzlich eine Judogruppe für Kinder und eine Frauen-Fitnessgruppe.

Sportliche Betätigung im Breiten- und Leistungssportbereich bedarf einer qualifizierten Betreuung. Deshalb ist die JKG Norden e.V. Mitglied in den für die angebotenen Sportarten **OFFIZIELLEN Fachverbänden** und als verantwortliche Übungsleiter/-innen und Trainer/innen sind **NUR** durch den jeweiligen Fachverband lizenzierte Personen tätig.

Wir erhielten mehrfach das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ vom Deutschen Turnerbund.

JKG Norden e.V.
Ein Verein mit Niveau

Judo-Kampfgemeinschaft Norden e.V.

Verwaltung: Gartenstr. 1 – 26506 Norden

☎ 04931 16175 Fax 04931 992918

Email: info@judo-kg-norden.de

Sporthalle Gartenstr. 1, 26506 Norden

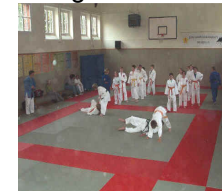
☎ 04931 168294

Stand Januar 2014

www.judo-kg-norden.de

Judo

Judo ist mehr als nur eine asiatische Kampfsportart. Judo ist Philosophie. Judo ist ein Weg zur Lebensgestaltung. Nicht der eigene Sieg um jeden Preis ist das Ziel, sondern zu siegen, ohne den Partner zu verletzen. Wichtig dabei das Streben nach Harmonie durch Selbstbeherrschung, äußerste Konzentration beim Beobachten des Gegners bis zum blitzschnellen Reagieren auf seine Absichten. Die Faszination des Sieges liegt im Nachgeben.



Judo ist Wettkampfsport für Jugendliche und Erwachsene, die im fairen Zweikampf ihre Kräfte messen wollen. Judo ist vielseitige Körperertüchtigung für Mädchen und Jungen, Frauen und Männer, weil der

ganze Körper und alle Muskelpartien gefordert werden.

Da Größe und Gewicht nicht entscheiden, können alle miteinander trainieren.

Judo - Fitness für Körper und Geist

Ju-Jutsu

Ju-Jutsu ist die moderne Selbstverteidigung für die Praxis des täglichen Lebens, optimal, leicht erlernbar und vielseitig anwendbar.



Neben den Bewegungsformen und der Fallschule werden Abwehrtechniken, Schläge, Tritte und Stöße sowie Wurf- und

Hebeltechniken unterrichtet. Alle Techniken können - je nach Situation und Notwendigkeit - sowohl in sehr harter Form als auch relativ sanft angewendet werden. Dies eröffnet dem Verteidiger stets die Möglichkeit, sich im Rahmen der gesetzlich geforderten Verhältnismäßigkeit zu bewegen.

www.judo-kg-norden.de

Fitness für Frauen

Die konventionelle Gymnastik ist "out".

Heute stehen auch bei uns im Verein andere Trainingsformen auf dem Programm. Aerobic, Step-Aerobic, Jazz-Tanz, Krafttraining, Bodypower mit Hanteln und Therabändern, Rückenschule, Problemzonen-gymnastik...



Durch laufende Teilnahme an Seminaren und Fortbildungskursen können wir unser Training interessant und abwechslungsreich gestalten. Das dies der richtige Weg ist, zeigt die große aktive Beteiligung am wöchentlich stattfindenden Training. Fitness,

Wellness und Gemeinschaft gehören für uns zusammen. Das gesellige Beisammensein und die Pflege der Freundschaft kommen bei uns nicht zu kurz. Veranstaltungen sind u.a. Boßeln, Fahrradtour, Grillen, Musical-Besuch und vieles mehr.

TriloChi für Frauen



TriloChi ist ein neuer Fitnessstrend, der fernöstliche Disziplinen und westliche Trainingsmethoden verbindet. Es ist ein Zusammenspiel von Musik, Imagination, Bewusstsein und Bewegung. Lockernde, schwingende und koordinationsfördernde Bewegungen trainieren den ganzen Körper. Kraft, Beweglichkeit und

Ausdauer werden verbessert. Freude und Leichtigkeit bauen inneren Druck ab.

Nordic-Walking

Nordic-Walking gehört zu den erfolgreichsten Bewegungskonzepten der vergangenen Jahre und hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit.

www.judo-kg-norden.de

Tanzgymnastik für Kinder

Mit Musik geht alles besser“...

Diesen Leitsatz haben sich die „Tanz-Teens“ der JKG Norden zum Motto gemacht.



Die kleineren Kinder drehen sich, laufen, hüpfen und springen zu aktuellen und traditionellen Kinderliedern. Bei den größeren Mädchen kommt noch mehr Rhythmus ins Spiel

mit aktuellen Charthits. Gern wird auch das Steppboard mit in die Choreographien eingebunden, die die „Tanz-Teens“ zum Teil selbst entwickeln. Gezeigt werden diese Tänze dann auf Stadtfesten, Basaren und anderen öffentlichen Veranstaltungen.

Eltern/Kind-Turnen

Auch die ganz Kleinen werden in unserem Verein nicht vergessen.



Sie toben auf weichem Boden, spielen und turnen mit vielen Hand- und auf Großgeräten und haben viel Spaß

dabei. Den Anfang der Stunde bilden die Singspiele und zum Schluss gibt es zur Erholung die Fingerspiele. Zwischendurch kann mit Mama, Papa, Oma oder Opa gekuschelt werden.



www.judo-kg-norden.de

Hot Iron

Hot-Iron ist ein von Spezialisten ausgearbeitetes Training mit Langhanteln für den ganzen Körper und besticht durch Spaß, Abwechslung, gesundheitliche Sicherheit und überragende Trainingseffekte.



Das Training ist auch sehr gut für bislang untrainierte Personen ohne Vorkenntnisse geeignet. Die meisten Problembereiche der Muskulatur werden systematisch und schonend aufgebaut. Mit geringen Gewichten

werden die Übungen relativ oft wiederholt. Dadurch werden gleichzeitig die Kraft und Ausdauer gezielt trainiert und verbessert. Durch die individuelle Zusammenstellung der Übungsgewichte trainieren Frauen und Männer gemeinsam.

Nähere Informationen zu den einzelnen Sportarten und Trainingszeiten erhalten Sie direkt von unserem Team:

Judo

Hans-Jürgen Baldeus - ☎ 04464 945656

Email: info@judo-kg-norden.de

Ju-Jitsu

Thomas te Braake - ☎ 04942 912826

Email: Thomas-te-Brake@judo-kg-norden.de

Fitness/Hot-Iron/TriloChi/Nordic-Walking

Elisabeth Frevert - ☎ 04931 15259

Email: Elisabeth.Frevert@judo-kg-norden.de

Tanzgymnastik für Kinder und Eltern/Kind-Turnen

Ute Boomgaren - ☎ 04931 3241

Email: Ute.Boomgaren@judo-kg-norden.de

Fitnessabteilung Großheide

Anja Schulmann - ☎ 04936 8336

Email: Anja.Schulmann@judo-kg-norden.de

Elfriede Peters - ☎ 04936 6827

Email: Elfriede.Peters@judo-kg-norden.de