

Judo,

*eine einzigartige Erfolgsgeschichte, eine universale Bewegung und viele Wege in einem.*

*Vor 131 Jahren hat in Japan ein Mann aus den verschiedenen Kampfkünsten feudaler Krieger ein Destillat gewonnen, das an Finesse und Nachhaltigkeit bis heute nicht überboten worden ist. Jigoro Kano modifizierte martialische Techniken in einer Weise, dass Übende sie jederzeit sicher ausführen können, ohne dem Gegenüber Schmerzen zuzufügen.*

*Mit **Judo vital** bietet die Abteilung Judo eine Kombination aus Ganzkörpertraining und Judo in seiner ursprünglichen Form „sanfter Weg“ an.*

*Mit seinen Judo-Trainern Steffen Kreft und Frank Blaszyk sowie der medizinischen Unterstützung durch Dr. Hansgeorg Steilner ist eine optimale Betreuung sichergestellt.*

*Das Training ist ideal für erwachsene Ein- und Wiedereinsteiger ohne ernsthafte Erkrankung geeignet. Teil Ganzkörpertraining oder nur Teil Judo ebenfalls möglich.*

*Jürgen und Frank Blaszyk  
(Abteilungsleitung Judo)*

## Trainer und med. Betreuung



### Steffen Kreft (Mitte)

- Sport- und Gymnastiklehrer
- Lizenztrainer B
- Judo 1. Dan

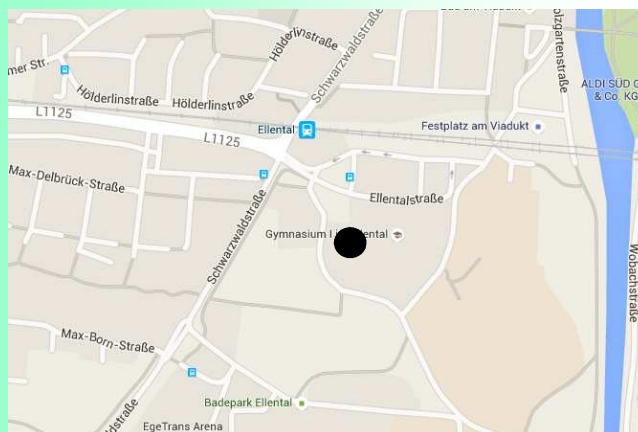
### Frank Blaszyk (links)

- Lizenztrainer C
- Judo 5. Dan

### Dr. med. Hansgeorg Steilner (rechts)

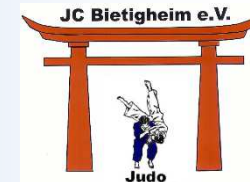
- Medizinische Betreuung
- Judo 1. Kyu

## Kontakt und Anfahrt



**Sporthalle des Ellentalgymnasium,  
Sportlereingang**

Ellentalstraße  
74321 Bietigheim-Bissingen  
[fbjudo@t-online.de](mailto:fbjudo@t-online.de)  
07142-980189



Willkommen beim

**Judo-Club Bietigheim e.V.**



## *Judo vital*

Ganzkörpertraining und Sanfter Weg  
für Ein- und Wiedereinsteiger +40  
Donnerstag 19-21:00 Uhr

**Einstieg jederzeit möglich**

# Judo Vital Ganzkörpertraining



Ganzkörpertraining mit/ohne Geräte auf der Judo-Matte mit folgenden Inhalten

- Kräftigung
- Koordination
- Beweglichkeit
- Core-Training
- Functional Training
- Konzentration und Entspannung

**Ziele:** Nachweisliche Verbesserung der körperlichen Fitness und dadurch Verbesserung der Lebensqualität in Alltag und Beruf



## Judo Vital Sanfter Weg



Judo in seiner ursprünglichen Form „sanfter Weg“

- Judo Prinzipien mit angepassten Übungsformen (alters- und leistungsgerecht)
- Sturzprophylaxe und verletzungsfreies/sicheres Fallen
- Training von Körper und Geist
- Gemeinsames Training für Erfahrene, Wiedereinsteiger und Neueinsteiger
- Judo Sportabzeichen für Erfahrene, 1. Gürtelprüfung für Neueinsteiger

**Ziele:** Stärkung Selbstbewusstsein, Körperwahrnehmung, Persönlichkeitsbildung, Spaß und Geselligkeit