

# Eintauchen in die Judowelt für Frauen ab 16 Jahre

**K  
u  
r  
s  
f  
ü  
r  
E  
i  
n  
s  
t  
e  
i  
g  
e  
r**

Sie sind voll berufstätig und wollen sich mal richtig  
auspowern?

Sie sind Mutter und wollen mal etwas für sich tun?

Sie wollen etwas für Ihre eigene Fitness machen?

Oder Sie sind einfach neugierig was hinter diesem  
Kurs steckt?

Dann sind Sie hier richtig!

Wir bieten allgemeine Fitness in Kombination mit Judo an. Egal wie  
alt und fit Sie sind, hier sind alle Frauen ab 16 Jahren willkommen.

Wann? Am 26.06. & 03.07. mittwochs von 18:15 - 20:00 Uhr

Wo? Erich-Kästner-Schule, Praunheimer Weg 44, 60439 Frankfurt

Kosten? Pro Person einmalig 9 Euro (am ersten Termin zu  
bezahlen)

### Weiter Hinweise:

Bitte bringen Sie langarmige Sportsachen mit, an denen keine  
Verschlüsse oder ähnliche harten Gegenstände dran sind.

Auf der Judomatte sind alle Accessoires außer einem Haargummi  
auszuziehen. Außerdem benötigen Sie Hallenschuhe/ Badeschuhe  
und etwas zu trinken.



Ich freue mich auf Sie!  
Viviana Stier  
(Kursleitung)



Anmeldung per Mail unter [Judo@tsg98.de](mailto:Judo@tsg98.de)

Mehr Informationen gibt es auf unserer Website:  
[www.tsg98.de](http://www.tsg98.de)