

Judo

Aikido

Konditionsgymnastik

MänFit

Fit in Form



JUDO-SPORT-CLUB
Karlsdorf-Neuthard e.V.

Der Verein für die ganze Familie!

www.jsckn.net

E-Mail: info@jsckn.de

Trainingsort: Altenbürggalle
Karlsdorf-Neuthard, Kratfraum

柔道

Judo

Judo - "der sanfte Weg" - ist ein Sport, den man beim Judo-Sport-Club ab sechs Jahren betreiben kann. Judo ist ein Weg, um körperliche Fitness zu erreichen und darüber hinaus auch eine Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung.



Tag	Uhrzeit	Zielgruppe
Dienstag	18:00 - 19:30	Jugend 9 - 14 Jahre
	19:30 - 21:00	Jugend und Erwachsene
Donnerstag	16:30 - 17:30	Anfängerkurs
	17:45 - 19:15	Jugend 6 - 8 Jahre
Freitag	17:00 - 18:30	Jugend ab 9 Jahre
	18:45 - 20:15	Jugend und Erwachsene
	18:45 - 20:15	Alte Damen & Herren Spaß

合気道

Aikido

Aikido ist eine klassische japanische Kampfkunst, die nicht auf Sieg oder Niederlage gründet, sondern auf der körperlichen Schulung und Entwicklung einer wachen, klaren Geisteshaltung. Ein Weg des Ausgleichs und der Achtsamkeit, offen für alle.



Tag	Uhrzeit	Zielgruppe
Montag	18.00 - 19.30 Uhr	Jugend
	19.30 - 21.00 Uhr	Jugend und Erwachsene
Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr	Jugend und Erwachsene

Konditions- gymnastik

Konditionsgymnastik

Wir sind eine Gruppe von ca. 15 Frauen im Alter zwischen 35 und 55 Jahren, die Spaß daran haben, 1 ½ Std. gemeinsam etwas für ihre Fitness und Gesundheit zu tun.



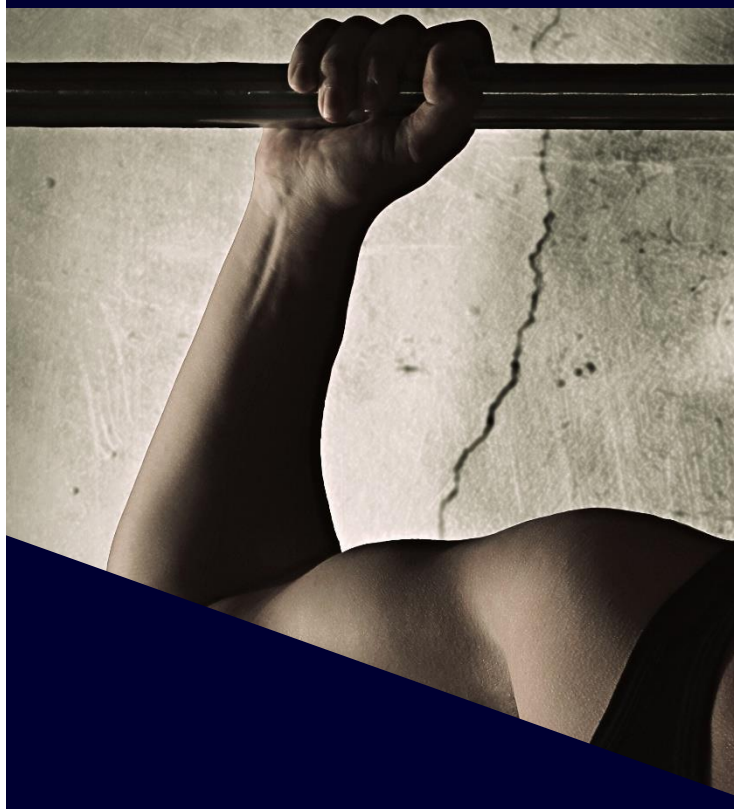
Tag	Uhrzeit	Zielgruppe
Donnerstag	19.45 - 21.15Uhr	Erwachsene

MänFit

MänFit

Sowohl Cardio, als auch Kräftigung (Langhantel etc.) trainiert die Gruppe Mänfit, welche, wie der Name schon sagt, für Männer gedacht ist.

Das Besondere: das Training ist früh am Morgen und passt somit in jeden Arbeitsalltag!



Tag	Uhrzeit	Zielgruppe
Dienstag	6.45 - 7.45Uhr	Männer

Fit in Form

Fit in Form

Seit Beginn des Jahres 2013 findet das Training im XXAM Fitnesspark in Karlsdorf statt.

Regelmäßig treffen sich momentan insgesamt ca. 20 Damen im Alter ab 18 bis über 50 Jahren, um etwas für die Fitness, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu tun.



Tag	Uhrzeit	Zielgruppe
Montag	19.00 - 20.30Uhr	Erwachsene

Dieses Training findet im Sportpark Xxam statt
(Am Stadtwald 8, 76689 Karlsdorf).