

# BÖRJA TRÄNA JUDO!

## PROVA-PÅ-DAGAR

Du och din kompis får två kostnadsfria tillfällen för provträning i september. Du väljer själv när det passar dig. Kom ner och prova på och upplev hur det är att träna judo.

En populär träningsform att prova på om du har ett barn i ung ålder är våra Stor & Liten pass på söndagar. Kom och prova!

Anmälan tel: 073-622 4062  
judo@akersbergajudo.se

## ÅKERSBERGA JUDO

Gym & Motions lokaler,  
Sågvägen 12, Åkersberga

Kontakt: Tommy Hansson  
tel: 073-622 40 62  
judo@akersbergajudo.se  
www.akersbergajudo.se

# JUDO-EN SPORT FÖR ALLA!

*Tävling på elitnivå eller träning som motion*

### Judo är för alla!

Judo är en japansk kampsport som de senaste åren har varit den 3:e största sporten på OS och har utövare över hela världen. Judo betyder den följsamma vägen och bygger till stor del på att använda motståndarens kraft för att få denne ur balans. Man anpassar sin träning efter egen och partners förmåga. Därför passar Judo för alla åldrar, storlek och ambition bland både tjejer och killar.

### Styrka, balans, smidighet och medmänsklig respekt

Förutom den allsidiga träning man får i Judo, vad gäller balans, styrka, kroppskontroll och smidighet så bygger sporten mycket på ömsesidig respekt. En judoka (så kallas en judoutövare) tackar sin motståndare, respekterar tränare och ledare och hjälper och stöttar sina träningskamrater oavsett ålder och nivå. Den goda kamratskapen och sammanhållningen är något som uppskattas mycket av de utövande.

**NU KÖR VI IGÅNG EN NY TERMIN MED NYA GRUPPER!**

## Barn & Ungdom

### Nybörjargrupp:

Söndagar 11.00-12.00 (från 6 år) **PROVA PÅ!**

### Fortsättningsgrupp:

Måndagar/Onsdagar 18.00-19.15

## Stor & Liten-judo

### Barn & föräldrar tränar ihop!

Söndagar 10-11 (barn 5-7 år)

*Träna tillsammans med ditt barn. Judo och lek i rolig kombination!*

## Vuxen, Motion & Elit

### Elit, motionärer

Måndagar/Onsdagar 19.15-20.30 (från 13 år)

*Nybörjare och avancerade. Alla åldrar! Särskild handledare för nya medlemmar.*