

Kostenloses Judo Schnuppertraining

Der Judo Club Elz bietet folgende Judo-Anfängerkurse an:

- Kinder von **5 bis 11 Jahre**
 - ⇒ Mittwochs von 16.45 Uhr bis 17.45 Uhr
Info unter Simon.elhadj@judo-club-elz.de
 - ⇒ samstags von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr
Infos unter Fleerkorte.Marco@t-online.de,
Tel. 0157 8344 3196
- Kinder und Jugendliche von **12 bis 17 Jahre**
 - ⇒ Mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr
- Erwachsene **ab 18 Jahre** (bis ins hohe Alter)
 - ⇒ donnerstags von 19.45 bis 21.15 Uhr
Info unter bodo.kraus@judo-club-elz.de

Weiteres unter www.judo-club-elz.de/

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können im kostenlosen Schnuppertraining eigene Erfahrungen sammeln und erst danach über einen Vereinseintritt entscheiden.



Selbstbehauptungskurs für Jugendliche und Erwachsene

Fitness, Koordination, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung - das sind die wesentlichen Elemente des Kurses. Teilnehmen kann jeder ab dem 14 Lebensjahr, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse.

In den Kursen geht es um ein sicheres Auftreten, klarer Körpersprache, geraden Blick und laute Stimme, um sich abzugrenzen und sich zu trauen „NEIN!“ zu sagen, Angriffe dadurch zu vermeiden und im Notfall auch Techniken aus dem Kampfsport für die Verteidigung zu beherrschen.



- Kursbeginn:** Montag, 29. Januar 2024
Kurstage: Jeweils montags, von 19.00 bis 20.00 Uhr statt
Dauer/Gebühr: 10 Einheiten / 39 € - Option auf Verlängerung
Kursleitung: Ulrich Schmidt, Gewaltpräventions- und Judobezogener-Selbstverteidigungstrainer
- Kursgebühr:** 10 Einheiten kosten 39 €
Teilnehmerzahl: Maximal 20, Mindest: 5

Infos und Anmeldung <http://www.judo-club-elz.de/> unter Kurse und Download,
Nach erfolgter Anmeldung erfolgt keine weitere Bestätigung!

Ein späterer Einstieg in schon laufende Kurse ist grundsätzlich möglich!
Passive und aktive Mitglieder des JC Elz erhalten eine Ermäßigung

- ⇒ Faszientraining
- ⇒ Präventive Wirbelsäulengymnastik
- ⇒ PILATES
- ⇒ Tai Chi Chuan / Taijiquan
- ⇒ Kraft- und Fitnessstraining
- ⇒ Judo-Schnuppertraining
- ⇒ Selbstbehauptungskurs

Kursanmeldungen:
Hubert Sucké
E-Mail: kurse@judo-club-elz.de
Fax: 069 6530 1550 884
Homepage: www.judo-club-elz.de/



Trainingsstätte:
Dojo in der Erlenbachhalle Elz,
Hadamarer Strasse 13
Eingang durch die Tiefgarage

Kursprogramm 1. Halbjahr 2024

Neuer Kurs beim Judo-Club Elz:

Faszientraining

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Körper geschmeidiger, beweglicher, elastischer machen möchten. Durch das Training werden Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit und Stabilität verbessert und die Muskulatur gestärkt. Dieser Kurs schafft eine Basis für ein bewegliches Leben!

Hilfsmittel: Faszienrolle - kann über den Verein bezogen werden.

- Kursbeginn:** Montag, 29. Januar 2024
Zeiten: 17.30 bis 18.30 Uhr
Dauer/Gebühr: 8 Einheiten / 32 €
Kursleitung: Ines Clark, Trainerin A- Lizenz, gepr.
Fitnesscouch und Faszientrainerin



PILATES

„Die Balance zwischen Körper und Geist beruht auf der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen“.

Fast alle unserer täglichen Aktivitäten sind darauf ausgerichtet, einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum einzusetzen. Das Pilates-Training schafft hier einen Ausgleich. Es rückt den symmetrischen Aufbau des Körpers in ihr Bewusstsein und sie bleiben in „Balance“.

Das Fundament des Pilates-Trainings bilden Konzentration, Kontrolle, Atmungs- Zentrierungs-, Präzisions- und Bewegungsfluss.

Kursbeginn: Freitag, 16. Februar 2024
Zeit: freitags, 16:30 bis 17:15 Uhr
Kursleitung: Stefanie Schleuder, Diplomsportwissenschaftlerin
Dauer und Gebühr: 10 Einheiten für 40 €
Ort: Dojo der Erlenbachhalle in Elz
Teilnehmerzahl: Mindestteilnehmerzahl: 10, maximal 15.



ZURICH
Geschäftsstelle Michael Schenk

Alexanderstr. 13a, Elz
Tel.: 06431 955250
schenk@zuerich.de

AS pokale
Ihr zuverlässiger Shop!

Telefon: 06431.583285 | Email: info@as-pokale.de

• Pokale
• Präsent
• Abzeichen
• Individuelle Gravuren
• und vieles mehr

Kraft- und Fitnessstraining

Das Training wird überwiegend als Zirkeltraining an der professionellen Multifunktionsstation Nautilus NT 4000 aufgebaut.

In diesem Kurs können Sie ihre persönlichen Vorstellungen und Ziele umsetzen. So werden z. B. Kraftausdauerzirkel, Bauch, Beine, Po und Rückentrainingseinheiten an Geräten sowie mit freien Gewichten durchgeführt. Eine Straffung des Bindegewebes im Bereich der Problemzonen soll hierbei im Vordergrund stehen. Aber auch die Kräftigung einzelner Muskelpartien, wie z. B. dem Rücken ist umsetzbar.

Kursbeginn: Montag, 22. Januar 2024
Kurse: KT 1 von 18:00 bis 19:00 Uhr oder KT 2 von 19:00 bis 20:00 Uhr
Dauer/Kursgebühr: 12 Einheiten für 49 Euro, Mitglieder JC Elz ermäßigt
Ort: Kraftraum der Erlenbachhalle in Elz
Teilnehmerzahl: maximal 6, Mindestteilnehmerzahl: 5



Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan, ist ein wesentliche Pfeiler der traditionellen chinesischen Bewegungs- und Gesundheitslehre. Die anerkannte gesundheitsfördernde Wirkung stärkt die Muskeln und das Immunsystem, wirkt positiv auf Kreislauf, Nerven und Stoffwechsel. Zusätzlich können die Übungen helfen Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht wieder zu erlangen. Ziel ist es die körpereigene Energie, das Chi, zu nutzen um das eigene Wohlbefinden zu stärken.

Kurstage: Die Kurse finden sonntags im zweiwöchigen Rhythmus von 9:30 bis 11:00 Uhr statt.

Der Einstieg ist jederzeit möglich

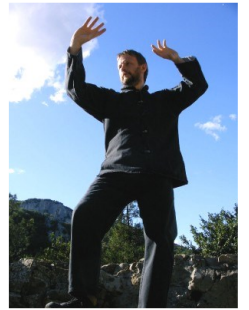
Kursgebühr: 10 Einheiten kosten 49 Euro

Ort: Dojo der Erlenbachhalle in Elz, bei gutem Wetter in den Elzer Anlagen

Kursleitung: Barbara und Thomas Heck

Teilnehmerzahl: maximal 20, Mindest: 8

Weitere Informationen unter www.ww-taichi.de



Türen → Wintergärten
Ruf 06431/9789-0
BURGGRAF
Fenster
Rolläden → Markisen

A&M Service
Direktmarketing

WEMA[®]
Beschichtungstechnik GmbH

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur. Der Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet, die nach Verletzung der Wirbelsäule wieder fit werden möchten.

Die krankengymnastische Behandlung sollte abgeschlossen sein und keine akuten Beschwerden vorliegen.

Ort: Dojo der Erlenbachhalle in Elz
Teilnehmerzahl: maximal 15, Mindestteilnehmerzahl: 8



Kursbeginn: Freitag, 19. Januar 2024
WG-Kurs 1 8.30 bis 9.30 Uhr
Dauer/Gebühr: 6 Einheiten / 24 € — ggf Verlängerung möglich
Kursleitung: Nicole Bokler, Physiotherapeutin

Kursbeginn: Freitag, 16. Februar 2024
WG-Kurs 2 17:15 - 18:00 Uhr
Dauer/Gebühr: 10 Einheiten für 40 €
Kursleitung: Stefanie Schleuder, Diplomsportwissenschaftlerin