

# Eltern-Kind-Judo



- WER? Kinder von 2-6 Jahren und 1 Erwachsener (min. 16 Jahre)
- WANN? Montags, 15:30 – 16:30 Uhr
- WO? Judoraum in der Jahnhalle  
Volksgartenstraße 165, 41065 Mönchengladbach
- WAS? **Werte vermitteln, Motorik schulen, Fallen lernen, Selbstbewusstsein stärken, Kämpfen nach Regeln,** Spiel, Spaß und Fitness auf der Judomatte

Bitte reißfeste Trainingsklamotten ohne Reisverschlüsse, Kordeln oder Kapuze. Etwas zu trinken (nur in Plastikflaschen!) und Schlappen mitbringen.

Weitere Informationen und Anmeldung  
Zum Probetraining bei:

Maik Röhrhoff  
[m.roehrhoff@1jcmg.de](mailto:m.roehrhoff@1jcmg.de)

