

Der Geist des Judo

Judo hat die Welt erobert: In mehr als 150 Ländern gibt es Judoka. Damit ist Judo der am weitesten verbreitete Kampfsport der Welt! Das hat viele Gründe:

Judo ist mehr als Verteidigung. Judo ist die Philosophie, den Gegner mit Respekt und Fairness zu behandeln. Judo verbindet Menschen über körperliche Betätigung, Sprache spielt eine untergeordnete Rolle.

Jeder hilft jedem dabei, sich körperlich und geistig zu entwickeln. Gegenseitige Hilfe und Rücksichtnahme macht Judo stark – und damit auch jeden Judoka.

The Spirit of Judo

Judo has conquered the world: There are Judoka (that means: people who know Judo) in more than 150 countries. That makes Judo the most widespread martial art in the world! There are many reasons for that:

Judo is more than mere self-defense. It is a philosophy teaching respect and fairness to opponents. Judo connects people by means of physical exercise. Language only plays a minor part.

Everyone helps the other in developing physically and spiritually. Mutual help and thoughtfulness makes Judo strong. It is also what makes the Judoka strong.



JC Banzai Gelsenkirchen

Egbert Dzikus
JCbanzai@web.de
(0171) 913 02 05

Wir laden ein!

Mit Bewegung & Sport fit und stark in den Alltag

Datum: Samstag, 6. Mai 2017
Ort: 45891 Gelsenkirchen-Erle
Turnhalle der Astrid-Lindgren-Grundschule
Heinrichstraße 2 (Zufahrt über Görtzhof)
S-Bahn: Linie 301 (Haltestelle Middelicher Straße)
Buslinien: 381, 397 und 398 (Haltestelle Frankampstraße)
Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Die Veranstaltung richtet sich an Mädchen und Jungen, Frauen und Männer – mit und ohne Migrationshintergrund. Trainer(innen) und ehrenamtliche Helfer(innen) sind herzlich willkommen.

You are invited!

Bring fit and strong in everyday life thanks to sports

Date: Saturday, 30th of October
Location: 45891 Gelsenkirchen-Erle
Gym of the Astrid-Lindgren-Grundschule
Heinrichstraße 2 (drive via Görtzhof)
Tram: route 301 (station Middelicher Straße)
Bus: 381, 397 and 398 (stop Frankampstraße)
Time: 10 am to 1 pm

Please bring comfortable clothes!

All family members are invited – no matter if you are a migrant, refugee or local. Coaches and volunteers are welcome to join us.

Respekt und Fairness!

Starke Frauen, starke Familien

Respect and Fairness!

Strong women, strong families





Angela Andree

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e. V.
angela.andree@nwjv.de
(0203)7381 627

Starke Väter, starke Töchter – starke Familien!

Mit dem Projekt „Starke Netze gegen Gewalt: Interkulturell“ möchten der Deutsche Olympische Sportbund und der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband Gewalt bekämpfen.

Judo vermittelt soziale Kompetenzen wie Fairness, Respekt, Verantwortung und Hilfsbereitschaft. Gleichzeitig wird das Körper- und Selbstbewusstsein gefördert

Wenn Familien dies gemeinsam erleben, profitieren alle davon: Vom Vater bis zur Tochter. Denn je stärker der Einzelne, desto stärker die Gruppe – egal in welcher Konfliktsituation.

Strong fathers and strong daughters build strong families

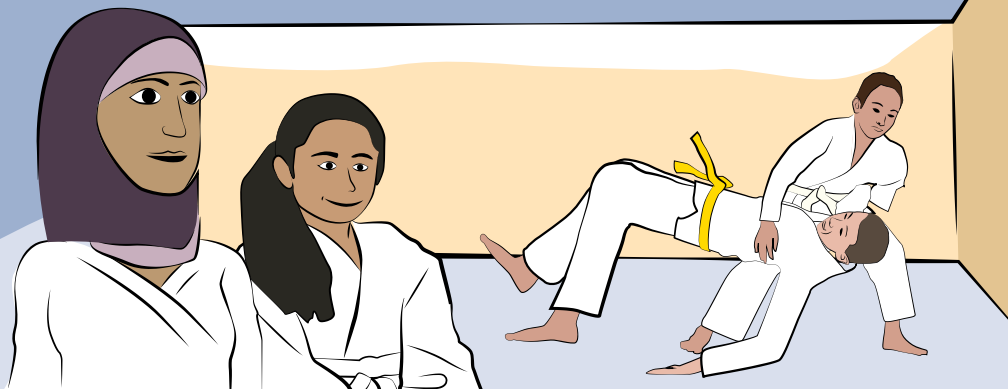
The German Olympic Sports Confederation and the North-Rhine Westphalian Judo Association intend to fight violence by means of our project „Strong networks against violence: Intercultural“.

Judo promotes social skills such as fairness, mutual respect, responsibility and helpfulness while also fostering body awareness and self-confidence.

The family as a whole profits when father and daughter, mother and son, share these experiences. Strong individuals form strong groups. And strong groups are able to deal with any kind of conflict.

- ✓ Stärken entdecken
- ✓ Gemeinsamkeiten schaffen
- ✓ Mut zeigen
- ✓ Selbstbewusstsein ausbauen
- ✓ Neues lernen
- ✓ Gesundheit fördern
- ✓ Spaß am Sport erleben

- ✓ Discovering strengths
- ✓ Find common grounds
- ✓ Displaying courage
- ✓ Building self-esteem
- ✓ Learning new things
- ✓ Fostering health
- ✓ Enjoying sports



Gemeinsam sind wir stark

Wir wollen, dass alle Mädchen und Frauen, Jungen und Männer – egal welcher Herkunft – selbstbewusst und selbstsicher in unserer Gesellschaft leben können und möchten Sie einladen an unseren Sport- und Bewegungsangeboten teilzunehmen.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Sportangebot für die ganze Familie:

- Bewegungsformen zur Stärkung des Körpergefühls und des Selbstbewusstseins
- Übungsformen zur Verbesserung der Fitness und des allgemeinen Wohlbefindens
- Techniken zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstverteidigung
- Spielerisches Kämpfen

Und alles unter dem Motto „Sport macht Spaß!“

Starke Netze gegen Gewalt: Interkulturell

United we are strong

We want all girls and women, boys and men in our society to be self-reliant and confident – regardless of their origin. You are invited to join us in our sports and activities that addresses every member of your family:

- simple exercises that can boost confidence and help to raise a better body awareness
- workouts that make feel better and fitter
- self-defense techniques that help to build self-esteem
- play-fights

All this is done by the motto „Sport is Fun!“

Strong networks against violence: Intercultural