

## **BUDO sport KAARST**

Freizeit ?  
aber doch nicht nur so!



## **“Runter vom Sofa“**

Jeden Freitag

20:00-21:30 Uhr

Sporthalle Realschule Halestr. 7  
Eingang Schulhof Martinusschule

Freizeitgruppe

für Erwachsene

und die es sein möchten

(sich selbst aber nicht zu ernst nehmen)

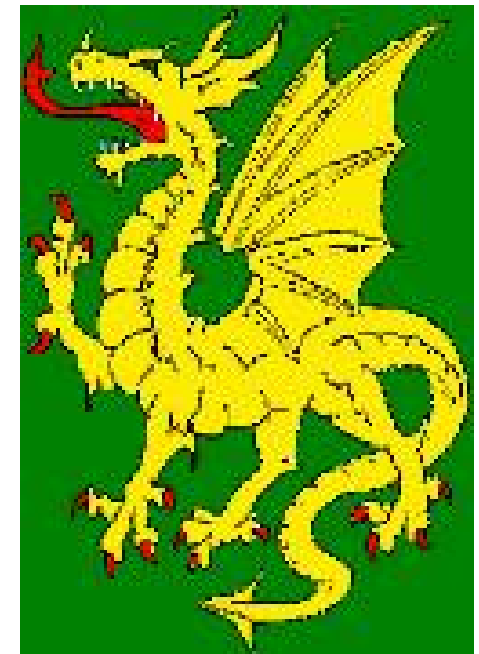
Hier soll Judo nicht  
wettkampfmäßig betrieben  
werden!

Wir wollen einen kleinen Ausgleich  
zum Alltagsstress bieten, mit  
Gymnastik und Spielen, aber auch  
mit Judofall- und Wurftechniken.

Judo erhält auch Erwachsene jeden  
Alters fit und beweglich, sowohl  
körperlich als auch geistig.

Judo fördert Kraft,  
Reaktionsfähigkeit, Ausdauer,  
und

JUDO macht SPASS!



**BUDO sport KAARST**  
*e.V.*

Verwaltung  
Am Stock 12  
41462 Neuss  
Telefon

02131-547005

Mobil  
0172 26 56 174

Mail  
[budokaarst@arcor.de](mailto:budokaarst@arcor.de)

internet  
[www.budokaarst.de](http://www.budokaarst.de)