

FITNESS-SPORT

Neben den klassischen Kampfsportarten bieten wir den Breiten-sportlern im Verein eine gute Mischung unterschiedlicher Frei-zeitsportmöglichkeiten an. Hierzu gehören folgende Gruppen:

- » Fitness-Gruppe für Erwachsene
- » Jugend-Fitness Gruppe
- » Badminton
- » Volleyball
- » Group-Fitness
- » Walking
- » Laufftreff



Freizeit & Fitness –

Die Trainingseinheiten der Fitness-Gruppe für Erwachse-ne beinhalten Gymnastik, di-verse Aufwärm- und Ballspiele (Basketball, Hockey, Volleyball, Fußball, Handball, Völkerball, Baseball usw.), aber auch Rückenschule und Entspannungsübun-gen. Spaß und allgemeine Fitness stehen hier im Vordergrund. Es gibt auch eine Jugendgruppe dieser Abteilung.



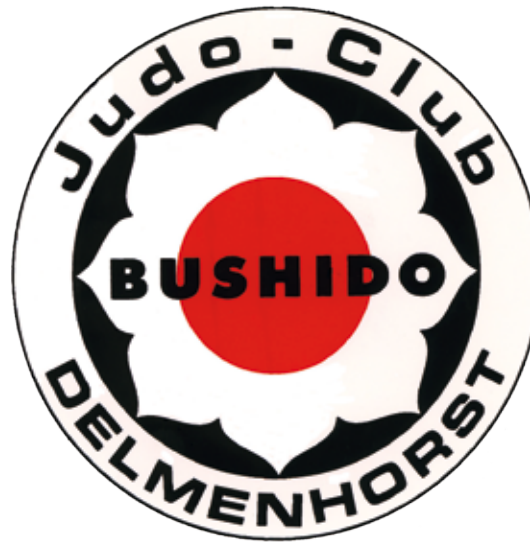
Badminton – Frauen wie Männer treffen sich hier regelmäßig zum Einzel oder Doppel. Badminton-schläger stehen ausreichend zur Verfügung. Natürlich steht auch hier der Spaß am Sport an erster Stelle!



Volleyball – Zum Mittwochs-termin sind Anfänger/innen er-wünscht! Neulinge werden hier in der Mixed-Gruppe integriert. Der Spaß steht im Vordergrund. Das Training der fortgeschrittenen Volleyballer, die auch an Wett-bewerben teilnehmen, findet am Donnerstag statt.



Group-Fitness – Eine speziell für diese Gruppe ausgebildete Übungsleiterin setzt als Trainerin für „Group-Fitness“ sowie „Fitness und Gesundheit“ innovative Akzente. Musik, Spaß, Körper-gefühl und Ausdruck stehen im Mittelpunkt.



Weitere Informationen und Kontaktdaten finden Sie im Internet unter:

www.jc-bushido.de

Hier finden Sie nähere Informationen zu den einzelnen Sportabteilungen, den Trainingszeiten, Kontaktadressen sowie unseren Mitgliedsbeiträgen.

Anfragen über das Kontaktformular unserer Homepage oder telefonisch unter der Nummer:

0 42 21 / 29 83 769

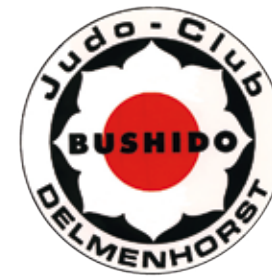
Oder besuchen Sie uns in der Sporthalle. Gerne laden wir Sie zu einem Probetraining ein.

Judo-Club BUSHIDO DELMENHORST e.V.

Vereinsanschrift
Kerstin Timmermann
Brauereiweg 26a
27751 Delmenhorst

VR 140101, eingetragen beim Amtsgericht Oldenburg

Mitglied im LSB, SSB und verschiedenen Fachverbänden



**Judo-Club BUSHIDO
DELMENHORST e.V.**

**Über 40 Jahre
gemeinnütziger
Sportverein**

Kampf-Sport

- » Judo
- » Ju-Jutsu
- » Aikido
- » Kick Boxen
- » Boxen
- » Karate



Fitness -Sport

- » Fitness
- » Laufftreff
- » Badminton
- » Volleyball
- » Group-Fitness
- » Walking



www.jc-bushido.de



Judo-Club BUSHIDO DELMENHORST e.V.

Judo | Aikido | Ju Jutsu | Karate | Kick Boxen | Boxen | Freizeit & Fitness

WER WIR SIND ▼ UND WAS WIR BIETEN ►

Der JCB besteht seit über 40 Jahren und gehört heute zu einem der größten Budo-Vereine in dieser Region. Neben den klassischen Budo-Sportarten wie JUDO, JU-JUTSU, AIKIDO und KARATE bieten wir auch für Kampfsportler KICKBOXEN und BOXEN an. Fitness- und Breitensportler finden in der FREIZEIT & FITNESS Abteilung ein breites Angebot.

Heute trainieren mehr als 400 Mitglieder zwischen 5 und 70 Jahren in den unterschiedlichen Sportgruppen. Ausgebildete und lizenzierte Trainer und Übungsleiter gewährleisten ein interessantes und anspruchsvolles Sportangebot. Wir legen viel Wert auf die Aus- und Fortbildung unserer Trainer und bemühen uns, unsere Leistungen und unser Angebot ständig auf dem aktuellen Stand zu halten.

Wir unterstützen die Kooperation zwischen dem Landessportbund Niedersachsen e.V. und Delmenhorster Schulen. Wir fördern Projekte zur Integration von Sportlern in unserem Verein in Zusammenarbeit mit der Stadt Delmenhorst.

Natürlich gibt es außerdem gesellschaftliche Aktivitäten in den verschiedenen Sportabteilungen sowie übergreifende Aktionen, wie ein Fußballturnier, Sommerfest oder Tagesausfahrten für Kinder und Jugendliche unseres Vereins.

Nehmen Sie sich die Zeit und schauen Sie sich unser Angebot in Ruhe an. Gerne begrüßen wir Sie zu einem Probetraining in einer unserer Sportstätten.

Der Vorstand



Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer neuen Homepage unter

www.jc-bushido.de

KAMPF-SPORT



Hierbei wird viel Wert auf die geistige und moralische Erziehung des Menschen gelegt, gefährliche Techniken des alten Ju-Jutsu wurden entfernt.

Es gibt u. a. eine spezielle Gruppe, in der wir Kinder ab 5 Jahren an diese Sportart heranzuführen.

Judo – Die Judoabteilung besteht seit der Vereinsgründung. Wir bieten Kindern sowie Erwachsenen an, diesen Sport kennen zu lernen.

Judo ist eine japanische Kampfsportart, deren Motto „Siegen durch Nachgeben“ ist.



Ju-Jutsu – Als in den 60er Jahren die bekannten Verteidigungstechniken nicht mehr effektiv genug erschienen, erarbeiteten Träger der Meistergürtel ein neues Ju-Jutsu-System. Es wurden die effektivsten Techniken der bekanntesten Kampfsportarten in fließende Kombinationen zusammengeführt, mit denen brutalen Übergriffen entgegengewirkt werden kann.

Im modernen Ju-Jutsu reihen sich Tritt-, Schlag-, Hebel- und Wurftechniken aneinander. Das Verteidigungssystem für Sportler kann von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren erlernt und beherrscht werden.

Aikido – Aikido ist eine sanfte und weiche Form der Selbstverteidigung, die im 19. Jahrhundert in Japan von einem Meister traditioneller japanischer Kampfkünste entwickelt wurde.

Ziel des Aikido ist es, die Angriffskraft des Gegners durch geschickte Ausweichbewegungen aufzunehmen, umzulenken und für sich selbst gewinnbringend einzusetzen, wobei die Kräfte nicht gegen-, sondern miteinander arbeiten.

Hinsichtlich der Teilnehmer/innen gibt es keinerlei Beschränkungen. Alter, Geschlecht und Konstitution spielen keine Rolle.



Kickboxen/Boxen – Beim Kickboxen handelt es sich um eine recht schnell erlernbare Kampfsportart. Hier wurden traditionelle Karatetechniken mit konventionellen Boxtechniken verbunden und zu einer sehr effektiven Selbstverteidigung weiterentwickelt.

In den Wettkämpfen wird zwischen Semikontakt, Leichtkontakt und Vollkontakt unterschieden.

Seit September 2009 haben wir unser Angebot um das Boxtraining erweitert.

