



柔道



# Judo-workshop

**Und weiter geht's: neue Termine für den Judo-workshop für Jugendliche und Erwachsene mit Handicap der Sportabteilung der Heilpädagogischen Hilfe Bersenbrück (HPH) und des TuS Bramsche.**

**Immer am vierten Samstag im Monat im August, September, Oktober und November 2024,**

**also am 24.8.2024, 28.9.2024, 26.10.2024 und am 23.11.2024 von 10 bis 12 Uhr**

**im Bewegungsraum der HPH, Robert-Bosch-Str. 8, 49593 Bersenbrück, (Eingang VGH).**

**Judo verbessert die Fitness, fördert die soziale Kompetenz und steigert das Selbstbewusstsein. In dem Workshop werden spielerisch erste Einblicke in diese japanische (Kampf-)Sportart vermittelt.**

**Weitere Infos unter Tel.: 05461 64102**

