

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.



Andrea Lickenbröker

JC Beckum
andrea@jc-beckum.de
(0160) 111 41 76

Wir laden ein!

Mit Bewegung & Sport fit und stark in den Alltag

Datum: 30.10.2016

Ort: Beckum,
Turnhalle der Volkshochschule,
Antoniusstr. 5 – 7

Uhrzeit: 10 – 13 Uhr

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an weibliche Jugendliche und Frauen – mit und ohne Migrationshintergrund. Trainerinnen und ehrenamtliche Helferinnen sind herzlich willkommen.

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.

You are invited!

Being fit and strong in everyday life thanks to sports

Date: 30th of October

Location: Beckum,
Gym of the Volkshochschule (VHS),
Antoniusstr. 5 – 7

Time: 10 am to 1 pm

Please bring comfortable clothes.

Only girls and women allowed – no matter if you are a migrant, refugee or local. Coaches and volunteers are welcome to join us.

Respekt und Fairness!

Starke Mädchen, starke Frauen

Respect and Fairness!

Strong girls, strong women



Judo Club Beckum 1965 e. V.

Daimlerring 8A
59269 Beckum
www.jc-beckum.de

SPORT BEWEGT NRW!



Gefördert durch:
 Bundesministerium
des Innern
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages





Angela Andree

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

Chancen ergreifen, Perspektiven schaffen!

Mit dem Projekt „Starke Netze gegen Gewalt: Interkulturell“ möchten der Deutsche Olympische Sportbund und der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband noch umfassender zur Bekämpfung von Gewalt gegen Mädchen und Frauen beitragen.

Insbesondere Migrantinnen und weibliche Flüchtlinge sollen stark gemacht werden gegen Gewalt. Dazu möchten wir die im Sport – und insbesondere im Judo – liegenden Möglichkeiten zur Stärkung von Mädchen und Frauen sowie der Prävention und Intervention gegen Gewalt nutzen.

Seizing opportunities, open new perspectives!

The German Olympic Sports Confederation and the North-Rhine Westphalian Judo Association intend to make their efforts against violence targeting girls and women even more comprehensive.

„Strong, intercultural networks against violence“ is a project for female migrants and fugitives. We want to make girls and women strong enough to prevent violence and intervene if necessary. Sport and especially Judo offers large potential and many opportunities to achieve that.



- ✓ Stärken entdecken
- ✓ Mut zeigen
- ✓ Selbstbewusstsein ausbauen
- ✓ Gesundheit fördern
- ✓ Neues lernen
- ✓ Freunde finden
- ✓ Spaß am Sport haben

- ✓ Discovering strengths
- ✓ Displaying courage
- ✓ Building self-esteem
- ✓ Fostering health
- ✓ Learning new things
- ✓ Meet new friends
- ✓ Enjoying sports

Gemeinsam sind wir stark

Wir wollen, dass alle Mädchen und Frauen selbstbewusst und selbstsicher in unserer Gesellschaft leben. Unsere Sport- und Bewegungsangebote sollen dazu beitragen.

Seien Sie dabei!

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Sportangebot:

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

Und alles unter dem Motto „Sport macht Spaß!“

Starke Netze gegen Gewalt: Interkulturell

United we are strong

We want all girls and women in our society to be self-reliant and confident. Participating in our sports and activities might lead there.

So: Participate!

Here is what we offer you:

- simple exercises that can boost your confidence and help to raise a better awareness for your own body
- workouts that make you feel better and fitter
- self defense techniques

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

Strong networks against violence: intercultural