

Kursprogramm 2. Halbjahr 2026

- **Neuer Kurs:**
Selbstbehauptungstraining
- **Präventive**
Wirbelsäulengymnastik
- **PILATES**
- **Tai Chi Chuan**
- **Kraft- und Fitnessstraining**
- **Judo-Schnuppertraining**

- **Körperstabilität**

Baue eine starke Körpermitte auf.

- **Muskelaufbau**

Stärken Sie Ihre Muskeln.

- **Körperbewusstsein**

Entwickle ein besseres Verständnis für deinen Körper.



**Jetzt anmelden und
gerne den ersten
Kurstag testen!**

Kursanmeldungen:

Hubert Sucké

Infos und Anmeldung direkt am ersten Kurstag oder:

<http://www.judo-club-elz.de/>

unter Kurse und Download,

Nach Anmeldung erfolgt keine weitere Bestätigung!

E-Mail: kurse@judo-club-elz.de

Homepage: www.judo-club-elz.de/

Trainingsstätte:

Elz, Hadamarer Strasse 13

Eingang durch die Tiefgarage



Selbstbehauptungstraining

Fitness, Koordination, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung – das sind die wesentlichen Elemente des Kurses.

Teilnehmen kann jeder ab dem 14 Lebensjahr, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse.

In den Kursen geht es um ein sicheres Auftreten, klarer Körpersprache, geraden Blick und laute Stimme, um sich abzugrenzen und sich zu trauen „NEIN!“ zu sagen, Angriffe dadurch zu vermeiden und im Notfall auch Techniken aus dem Kampfsport für die Verteidigung zu beherrschen.

Kursbeginn: Donnerstag, 10. September 2026

Kurstage: Jeweils donnerstags, von 18.15 bis 19.30 Uhr

Dauer/Gebühr: 10 Einheiten / 45 €

Kursleitung: Hasibe Gümüssu-Förster und Rudolf Förster, Gewaltpräventions- und Judobezogener-Selbstverteidigungstrainer

Teilnehmerzahl: Maximal 20, Mindest: 5



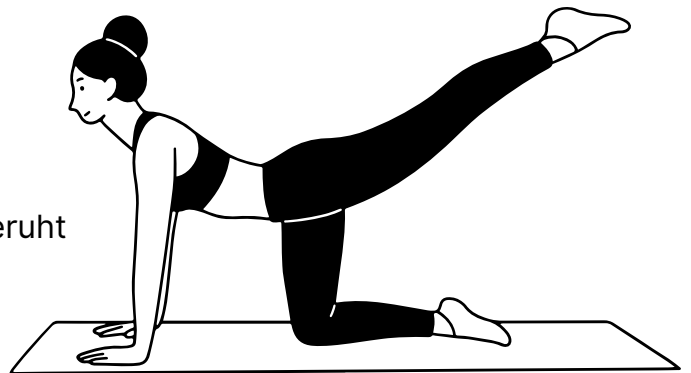
PILATES

„Die Balance zwischen Körper und Geist beruht auf der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen“.

Fast alle unserer täglichen Aktivitäten sind darauf ausgerichtet, einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum einzusetzen.

Das Pilatetraining schafft hier einen Ausgleich. Es rückt den symmetrischen Aufbau des Körpers in ihr Bewusstsein und sie bleiben in „Balance“.

Das Fundament des Pilatetrainings bilden Konzentration, Kontrolle, Atmungs-Zentrierungs-, Präzisions- und Bewegungsfluss.



Kursbeginn: 28. August 2026

Zeit: jeweils freitags, 16:30 bis 17:15 Uhr

Kursleitung: Stefanie Schleuder-Kettler, Diplomsportwissenschaftlerin

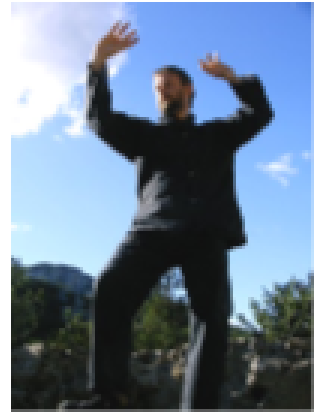
Dauer und Gebühr: 10 Einheiten kosten 45 €

Teilnehmerzahl: Mindestteilnehmerzahl: 10, maximal 15.

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan, ist ein wesentliche Pfeiler der traditionellen chinesischen Bewegungs- und Gesundheitslehre.

Die anerkannte gesundheitsfördernde Wirkung stärkt die Muskeln und das Immunsystem, wirkt positiv auf Kreislauf, Nerven und Stoffwechsel. Zusätzlich können die Übungen helfen Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht wieder zu erlangen. Ziel ist es die körpereigene Energie, das Chi, zu nutzen um das eigene Wohlbefinden zu stärken.



Die Kurse finden sonntags im zweiwöchigen Rhythmus von 9.30 bis 11:00 Uhr statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Die nächsten Kurstage: 16.8.; 30.8.; 13.9. und weiter alle 14 Tage fortlaufend

Kursgebühr: 10 Einheiten kosten 49 Euro

Ort: Dojo der Erlenbachhalle in Elz, bei gutem Wetter in den Elzer Anlagen

Kursleitung: Barbara und Thomas Heck

Weitere Informationen unter www.ww-taichi.de



MARKETING
DIREKT!

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur.

Der Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet, die nach Verletzung der Wirbelsäule wieder fit werden möchten.

Die krankengymnastische Behandlung sollte abgeschlossen sein und keine akuten

Beschwerden vorliegen.

Teilnehmerzahl: maximal 15, Mindestteilnehmerzahl: 8



WG-Kurs 1 jeweils dienstags ab 1. September 2026 von 9 - 10 Uhr

Kursleitung Wiebke Petri, B-Trainerlizenz

Dauer/Gebühr: jeweils 14 Einheiten für 62 €

WG-Kurs 2 jeweils freitags ab 28. August 2026 von 17:15 - 18:00 Uhr

Kursleitung: Stefanie Schleuder-Kettler, Diplomsportwissenschaftlerin

Dauer/Gebühr: jeweils 10 Einheiten für 45 €

Kraft- und Fitnessstraining

Das Training wird überwiegend als Zirkeltraining an der professionellen Multifunktionsstation Nautilus NT 4000 aufgebaut.

In diesem Kurs können Sie ihre persönlichen Vorstellungen und Ziele umsetzen. So werden

z. B. Kraftausdauerzirkel,

Bauch, Beine, Po und Rückentrainingseinheiten an Geräten sowie mit freien Gewichten durchgeführt. Eine Straffung des Bindegewebes im Bereich der Problemzonen soll hierbei im Vordergrund stehen. Aber auch die Kräftigung einzelner Muskelpartien, wie z. B. dem Rücken ist umsetzbar.



Kurse: KT 1, 3.8.2026, von 18:00 bis 19:00 Uhr oder KT 2 von 19:00 bis 20:00 Uhr

Dauer/Kursgebühr: 12 Einheiten für 54 Euro, Mitglieder JC Elz ermäßigt

Teilnehmerzahl: maximal 6, Mindestteilnehmerzahl: 5



Kostenloses Judo Schnuppertraining

Der Judo Club Elz bietet folgende Judo-Anfängerkurse an:

- **Kinder von 5 bis 10 Jahre, Elz**
 - Mittwochs von 16.45 Uhr bis 17.45 Uhr
Info unter Simon.elhadj@judo-club-elz.de
 - samstags von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr
Infos unter Fleerkortte.Marco@t-online.de,
Tel. 0157 8344 3196
- **Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre, Hadamar**
 - montags und freitags von 18.15 bis 19.45 Uhr
in der Fürst-Johann-Ludwigschule Hadamar
- **Erwachsene ab 18 Jahre (bis ins hohe Alter) Elz**
 - donnerstags von 19.45 bis 21.15 Uhr
Infos unter bodo.kraus@judo-club-elz.de

Weiteres unter www.judo-club-elz.de/

Im kostenlosen Schnuppertraining können eigene Erfahrungen gesammelt und erst danach über einen Vereinseintritt entschieden werden.

Anmeldungen sind nicht notwendig. Interessenten können direkt am Probetraining teilnehmen. Turnhose und T-Shirt genügen als Sportkleidung.

