

Word lid van BSV Anbergen Drenthe en ontdek de wereld van Judo!



Ben je op zoek naar een leuke, sportieve activiteit voor je kind of voor jezelf? Dan is **judo** bij **BSV Anbergen Drenthe** iets voor jou! Wij zijn een gezellige vereniging die jong en oud kennis laat maken met deze sport, waarin respect, zelfbeheersing en samenwerking centraal staan. Of je nu een jonge judoka bent of een senior die zijn krachten wil meten, bij ons ben je aan het juiste adres.

Nieuwe Tuimeljudo-groep voor kleuters!

We zijn enthousiast om een **nieuwe groep op te starten** voor kinderen van **4 en 5 jaar**! Deze groep gaat **tuimeljudo** trainen. Tuimeljudo is een speciaal lesprogramma voor de allerkleinsten, waarin ze spelenderwijs de basis van judo leren. De nadruk ligt op de motorische en mentale ontwikkeling: kinderen leren vallen, rollen en stoeien in een veilige omgeving. Maar het gaat verder dan dat! Ze ontwikkelen zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen en samenwerken, wat ze niet alleen in de sport, maar ook in hun dagelijks leven kunnen gebruiken. Bij voldoende aanmeldingen gaan de lessen plaatsvinden op donderdagmiddag van 15:30 tot 16:00 uur in Sporthal De Marke aan de Otto Zomerweg 69 in Hollandscheveld.

We willen de groep starten bij **minimaal 5 aanmeldingen**, dus meld je snel aan! Stuur een e-mail naar **communicatiebsvanbergen@hotmail.com** om je kind aan te melden.

Speciale aanbieding:

De **eerste 4 lessen zijn gratis**! Kom gezellig meedoen en ontdek hoe leuk judo is!

Judo voor iedereen!

Naast tuimeljudo bieden we ook verschillende judo-lessen aan voor andere leeftijden en niveaus:

- **A-judo:** Aangepast judo voor kinderen en volwassenen met een functionele of verstandelijke beperking. Deze les richt zich nog meer op respect, samenwerking en het rekening houden met ieders mogelijkheden.
- **Jeugdtraining (6 - 14 jaar):** Judo voor de jeugd is een veelzijdige sport die kinderen helpt in hun fysieke, mentale en sociale ontwikkeling. Kinderen ontwikkelen hun kracht, snelheid, reactievermogen, uithoudingsvermogen en coördinatie door verschillende technieken te oefenen en valbreken te leren. Judo draagt bij aan zelfvertrouwen, zelfbeheersing, discipline en verantwoordelijkheidsgevoel. De sport stimuleert ook samenwerking, sportiviteit en respect voor anderen.
- **Seniorentraining (15 jaar en ouder):** Voor volwassenen die judo willen beoefenen, bieden we elke week een seniorentraining. In een ontspannen sfeer wordt er lekker getraind op ieder zijn eigen niveau, van beginners, gevorderden tot wedstrijdjudoka's.

Trainingstijden en locaties:

- **Maandagavond in Hoogeveen (Gymzaal, Boekenberghstraat 1):**
 - 17:00 - 18:00 uur: A-judo
 - 18:00 - 18:45 uur: Wedstrijdtraining
 - 18:45 - 20:00 uur: Seniorentraining (≥ 15 jaar)
- **Donderdagmiddag/avond in Hollandscheveld (Sporthal De Marke, Otto Zomerweg 69):**
 - (15:30 – 16:00 uur: *Tuimeljudo bij voldoende aanmeldingen*)

- 16:15 - 17:15 uur: Jeugdtraining 6/9 jaar
- 17:15 - 18:30 uur: Jeugdtraining 10/14 jaar

Win een nieuw judopak!

Om het extra leuk te maken, verloten we onder de nieuwe inschrijvingen in de maanden **September en Oktober** een **nieuw judopak!** (Voorwaarde: bij **5 of meer nieuwe leden**). Dus meld je snel aan en maak kans op deze leuke prijs!

Waarom BSV Anbergen Drenthe?

Judo is niet alleen een sport, het is een manier van leven. Bij **BSV Anbergen Drenthe** bieden wij een veilige en gezellige sfeer waarin respect en samenwerking voorop staan. Of je nu kiest voor de speelse tuimeljudo-lessen voor de kleintjes, of je je als senior wilt ontwikkelen, wij hebben voor iedereen een passend aanbod. Bovendien krijg je bij ons de kans om je judo-skills te verbeteren onder leiding van ervaren trainers.

Doe mee en meld je aan!

Dus, ben jij klaar om te beginnen met judo of je judokunsten naar een hoger niveau te tillen? Meld je aan en wordt lid van **BSV Anbergen Drenthe!** Stuur een e-mail naar **communicatiebsvanbergen@hotmail.com** om je aan te melden of voor meer informatie. We hopen je snel te verwelkomen op de judomat!



