

# Familien in Bewegung



## "Familien raufen (sich) zusammen"

### Im Raisdorfer TSV -Judosparte-

„Familien raufen (sich) zusammen“ ist eine Aktion des Landessportverbandes Schleswig-Holstein e.V. gemeinsam mit dem **Aikido-Verband Schleswig-Holstein**, dem **Judo-Verband Schleswig-Holstein** dem **Ju-Jutsu-Verband Schleswig-Holstein** und dem **Karate Verband Schleswig-Holstein**.

Basierend auf den Sportarten Aikido, Judo, Ju-Jutsu, Jiu-Jitsu und Karate werden Sport- und Bewegungsangebote für die ganze Familie angeboten, in denen motorische Grundfertigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer erlernt und trainiert werden. Dabei steht nicht der Wettbewerbsgedanke im Vordergrund. Stattdessen geht es um das spielerische Kennenlernen der Grundlagen der Sportarten bei dem mehrere Generationen einer Familie sich annähern, gemeinsam „raufen“, die Bewegung „auf der Matte“ erleben und vor allem gemeinsam Spaß haben.

Neben dem körperlichen Aspekt (Steigerung der Fitness und Beweglichkeit; umfangreiche motorische Schulung, Kennenlernen des eigenen Körpers und somit ein gutes Körpergefühl), stehen ebenso das Vermitteln von zentralen Werte wie Teamfähigkeit und Respekt vor Partnern und Regeln im Mittelpunkt des Sportangebotes.

Im 2. Halbjahr 2017 findet "Familien raufen (sich) zusammen beim Raisdorfer TSV statt. Unter der Leitung von Silke Rühl (5. Dan Judo) wird das Angebot jeweils am 2. und 4. Donnerstag des Monats, sowie in den Herbstferien in der Sporthalle der Grundschule durchgeführt.

Infos unter [www.judo-und-mehr.jimdo.com](http://www.judo-und-mehr.jimdo.com) und auf der Homepage des Raisdorfer TSV [www.raisdorfertsv.de](http://www.raisdorfertsv.de)

Das Angebot ist kostenlos und kann von Jederman besucht werden, eine Vereinszugehörigkeit ist nicht notwendig.