



VfL Gevelsberg Judo e.V.



**Neu !**

Ab den  
**2. März**

**Neu !**

**bieten wir Judobezogene Selbstverteidigung für Frauen an**

Unter Anleitung unserer erfahrenen  
Übungsleiterin Denise Pawolski  
werden hier verschiedene Situationen  
dargestellt und trainiert.

Trainingszeiten  
Selbstverteidigung  
**Freitags**

**19:30 Uhr – 21:00 Uhr**

**Trainingsort:** Pestalotzzi Schule, Teichstrasse 16, 58285 Gevelsberg

**Spaß** haben

**Fitness** steigern

**Selbstvertrauen** gewinnen

Weitere Infos  
im Internet unter  
<http://www.judo-gevelsberg.de>

4 Wochen Probetraining  
**kostenlos**



# VfL Gevelsberg Judo e.V.



## Trainingszeiten:

**Montag: Anfänger und Fortgeschrittene bis U14**  
**17:45 – 19:15 Uhr** - Marie-Kristin Kannler, Katharina Neumann, Tobias Vogel

**U17 und Senioren**  
**19:30 – 21:00 Uhr** - Wolfgang Thies, Thomas Agricola

**Freitag: Anfänger und Fortgeschrittene bis U11**  
**16:30 – 18:15 Uhr** - Maik Landgrafe, Denise Pawolski

**Fortgeschrittene bis U14**  
**18:15 – 19:30 Uhr** - Marie-Kristin Kannler, Frank Stengert

**U17 und Senioren**  
**19:30 – 21:00 Uhr** - Wolfgang Thies, Maik Landgrafe



**Trainingsort:** Pestalotzzi Schule, Teichstrasse 16, 58285 Gevelsberg

**Spaß haben**

**Fitness steigern**

**Selbstvertrauen gewinnen**

Weitere Infos  
im Internet unter  
<http://www.judo-gevelsberg.de>

4 Wochen Probetraining  
**kostenlos**