



Erwachsenenprogramm Judozentrum Innsbruck

Für unsere Erwachsenen, ob Männer oder Frauen, ob Eltern oder nur Sportbegeisterte, haben wir ein eigenes Angebot. Hier bekommt ihr, neben einer angenehmen Vereinsatmosphäre, auch ein großes Angebot zum kleinen Preis.

Das Angebot kann ab einem Alter von 16 Jahren in Anspruch genommen werden.

KRAFTRAUM – JUDOTRAINING – FIT/STARK/GESUND - FITNESSTRAINING

KRAFTRAUM: dieser steht dir von Montag ab 17.00, Dienstag bis Freitag von 16.00-21.30 zur Verfügung. (ausgenommen der angeschriebenen Kadertrainings). Vor der ersten Nutzung wird eine Einschulung von unserem Philipp empfohlen. Das empfehlen wir auch für Personen mit Erfahrung. Ansonsten ist kein Trainer im Kraftraum ständig da. Du arbeitest also komplett selbstständig.

JUDO: das Training kannst du als Anfänger Montag (19.30-21.00 bei Michael und Kay) und/oder

Freitag (18.00-19.30 bei Much oder Tom) besuchen. Im Judotraining erlernst du altersgerecht die richtige Fallschule (nützt dir auch bei Freizeitunfällen), die Grundtechniken am Boden und am Stand. Diese Techniken werden dann in verschiedenen Anwendungsformen vertieft. Schau es dir einfach einmal an.

FIT-STARK-GESUND: Dieses Training ist besonders für einen gesunden Körper, ohne starken Leistungsbezug vorgesehen. Montag von 18.00-19.15 mit Philipp. Es findet ein betreutes Gruppentraining im Kraftraum mit Fokus auf Fitnesstraining, strukturierter Trainingsplanung und professioneller Anleitung statt.

Das Angebot richtet sich besonders an Personen, die endlich etwas für sich tun wollen, aber alleine nicht ins Tun kommen. Professionelles Training, klare Ziele und eine Gruppe, die trägt, motiviert und verbindet.

DAS FITNESSTRAINING: Dieses Training gilt als idealen Ausgleich für zu vieles Sitzen um deinen

Körper wieder etwas in Schwung und in Form zu bringen. Donnerstag, 18.00-19.15 mit Philipp. Dieses Training lädt dazu ein, Bewegung wieder bewusst zu erleben. Das Training findet im Dojo 3 (Raum 3) statt.

Es geht um Achtsamkeit, Mobilität und Kontrolle – um ein Training, das nicht nur den Körper stärkt sondern auch den Geist aktiviert.

Jede Einheit lebt von Vielfalt und spielerischer Variation, denn echte Koordination entsteht dort, wo wir uns neuen Bewegungen stellen.

Hier entwickelst du Bewegungskompetenz, die dich durch alle Lebensphasen trägt – für mehr Sicherheit, Freiheit und Vertrauen in den eigenen Körper, unabhängig von Alter oder Erfahrung.

WIE GEHST DU VOR?

Du kannst einfach direkt beim Training vorbeikommen und mitmachen (einfache Trainingskleidung genügt). 3 Wochen kannst du einfach schnuppern und schauen, ob es dir gefällt. Dann musst du dich erst anmelden. Du hast also in Ruhe Zeit um dir das Training gut anzuschauen.

KOSTEN/ANMELDUNG:

Bis April 2026 gilt für diese Programmpunkte ein Sonderjahrestarif von € 100,00. Du musst nur den Gutschein ausfüllen und mit der Anmeldung abgeben. Du meldest dich als Mitglied an und kannst dann ein ganzes Jahr alle diese Trainings besuchen.

TOPP IDEE FÜR ELTERN:

Dein/e Kinder gehen ins Training und du nimmst dir Zeit für dich und nützt den Fitnessraum.

Du hast Fragen zum Erwachsenenprogramm?

Schick uns bitte einfach eine e-Mail an info@judozentrum.at

Der Gutschein gilt nur bei Neuanmeldung. Nicht für bereits angemeldete Mitglieder!

Gutschein - Erwachsenenprogramm

Gegen Vorlage dieses Gutscheins kannst du dich bis zum 30.04.2026 zu einem stark ermäßigten Jahresbeitrag für unser Erwachsenenprogramm anmelden . Dieser Gutschein gilt für ein Jahr ab Anmeldung. Nach diesem Jahr bekommst du die Vorschreibung für den normalen Jahresbeitrag oder meldest dich per Mail formlos wieder ab.

Der Gutschein ist mit der Anmeldung abzugeben.

Dein Name:

Datum: