



---

## Judo für junge Flüchtlinge

bern venuta

Für: Junge Flüchtlinge beider  
Geschlechter aus der Region Bern.  
Ab 10 Jahren.

Wo: Judo- & Kampfsportschule KJS Bern  
(Anfahrt erfolgt gemeinsam)

Wann: Freitag 16:00 - ca. 17:00

Kosten: Die Teilnahme ist gratis.

Voraussetzungen: Spass an Bewegung,  
weder Vorkenntnisse in Judo noch  
Deutschkenntnisse nötig.

Kursleitung: Toni Kretz

Weitere Auskünfte: [judo@bernvenuto.ch](mailto:judo@bernvenuto.ch),  
[www.bernvenuto.ch](http://www.bernvenuto.ch)

## Hast du Spass an Kampfsport?

### Möchtest du etwas Neues lernen?

Judo (jap. wörtlich «der sanfte Weg») ist das Prinzip der maximalen Wirkung bei minimalem Aufwand. Judo bietet die Möglichkeit, Kraft in Technik umzuwandeln, Geist und Körper ins Gleichgewicht zu bringen und mit Koordination und Kondition die körperlichen Grenzen zu testen. Zusammen erlernen wir die Grundsätze des traditionellen Judos, von der Basis des Gleichgewichts bis zu den gängigsten Würfen.

In Zusammenarbeit  
mit der Judoschule KJS

