



## Was ist Judo?



In erster Linie ist Judo ein Kampfsport. Doch im Vordergrund stehen auch Koordination und Reaktion, Schnelligkeit und Ausdauer oder Beweglichkeit und Gleichgewicht. Das alles macht Judo zu einer vielseitigen Sportart. Speziell für Kinder ist es wichtig ihre motorischen Fähigkeiten zu fördern und zu verbessern. Zudem wird dabei der Körper ganzheitlich trainiert. Da im Judo gelernt wird mit möglichst wenig Kraft zum Ziel zu kommen ist dieser Sport bei Jung wie auch bei Alt sehr beliebt.

Durch einen kontrollierten Umgang mit Gewalt wird sowohl das Selbstvertrauen gestärkt als auch Stress und Aggressionen können optimal abgebaut werden. Judo hat ausserdem einen grossen sozialen Aspekt, denn auf Toleranz und Respekt wird sehr grossen Wert gelegt. Im Wettkampf und Training werden zudem Eigenschaften, wie Gewinnen und Verlieren, gegenseitiges helfen, Vertrauen oder Beharrlichkeit vermittelt, welche einen ein Leben lang begleiten werden.

## Trainingszeiten

### Schüler

Montag	18.30 bis 19.45 Uhr*
Dienstag	18.30 bis 19.45 Uhr
Mittwoch	18.30 bis 19:45 Uhr
Freitag	18.30 bis 19.45 Uhr*

### Jugend / Junioren

Montag	19.30 bis 21.00 Uhr*
Freitag	20.00 bis 21.30 Uhr*

### Erwachsene

Montag	19.30 bis 21.00 Uhr*
Mittwoch	20.00 bis 21.30 Uhr
Freitag	20.00 bis 21.30 Uhr*

\* Training nach Absprache

### Schnupper-Trainings

Schüler & Erwachsene dürfen jederzeit in den Trainingszeiten reinschnuppern.

### Einführungskurse

Diese werden mit fixen Daten definiert und sind auch auf der Homepage ersichtlich.

### Wettkämpfe

Einzelturniere finden am Samstag / Sonntag durch eine separate Ausschreibung statt.

### Jahresbeitrag

Kinder	CHF 350.-
Erwachsene (ab 18J)	CHF 400.-
Anfängerkurs	CHF 100.-
Passivmitglieder ab	CHF 50.-

## Adressen in der Übersicht

### Dojo Adresse:

Oberstufenzentrum Remisberg  
Rothausstrasse 14  
8280 Kreuzlingen

### Postadresse:

Judo-Club Kreuzlingen  
Postfach 109  
8280 Kreuzlingen 2

### Präsident:

David Fritschy  
Säntisblickstrasse 6  
8558 Helsinghausen

Tel. 079 742 76 27

**E-Mail:** [info@judoclub-kreuzlingen.ch](mailto:info@judoclub-kreuzlingen.ch)

**Home Page:** [www.judoclub-kreuzlingen.ch](http://www.judoclub-kreuzlingen.ch)

## Vorstand / Trainer

David Fritschy

**Präsident/Trainer**

1. Dan Judo

Tel. 079 742 76 27

[david.fritschy@judoclub-kreuzlingen.ch](mailto:david.fritschy@judoclub-kreuzlingen.ch)

Joel Fritschy

**Vize-Präsident/Trainer**

**J&S Coach**

1. Dan Judo

Tel. 071 664 41 00

[joel.fritschy@judoclub-kreuzlingen.ch](mailto:joel.fritschy@judoclub-kreuzlingen.ch)

Maria Bernadette Ullrich

**Kassier/Trainerin**

**J&S Kids**

2. Kyu Judo

Tel. 079 527 94 26

[maria.ullrich@judoclub-kreuzlingen.ch](mailto:maria.ullrich@judoclub-kreuzlingen.ch)

Jennifer Fritschy

**Marketing/Trainerin**

**J&S Leiterin**

1. Kyu Judo

Tel. 076 542 92 66

[jennifer.fritschy@judoclub-kreuzlingen.ch](mailto:jennifer.fritschy@judoclub-kreuzlingen.ch)

Peter Brozek

**Aktuar**

1. Dan Judo

Tel. 076 411 91 47

[peter.brozek@judoclub-kreuzlingen.ch](mailto:peter.brozek@judoclub-kreuzlingen.ch)

Daniel Fritschy

**Ehrenpräsident/Trainer**

2. Dan Judo

1. Dan Ju-Jitsu

Tel. 071 664 11 21

[daniel.fritschy@judoclub-kreuzlingen.ch](mailto:daniel.fritschy@judoclub-kreuzlingen.ch)

Santino Högger

**J&S Coach**

1. Kyu

Tel. 079 588 61 92

[santino.hoegger@judoclub-kreuzlingen.ch](mailto:santino.hoegger@judoclub-kreuzlingen.ch)

Der Judo-Club Kreuzlingen ist Mitglied in folgenden Verbänden:



Schweizerischen Judo & Ju-Jitsu Verband

[www.sjv.ch](http://www.sjv.ch)



Kantonalen Judo-verband St.Gallen und Thurgau

[www.judoverband-sg-tg.ch](http://www.judoverband-sg-tg.ch)



Jugend und Sport

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)



Sportnetz Kreuzlingen

[www.sportnetz-kreuzlingen.ch](http://www.sportnetz-kreuzlingen.ch)