



Borås Judoklubb



välkomnar dig att prova på

Judo 4 Balance

Svenska Judoförbundet har tagit fram **specifika träningspaket för åldersanpassad träning inriktad på fall.**

Ett av träningspaketen **vänder sig till oss 60+.**

Syftet är att såväl minimera risken för fallolyckor som att reducera skador vid fall.

Vad innehåller Judo4Balance?

- Kroppsuppfattning och balans, fallteknik, övningar för att minska fallrädsla, samarbetsövningar
- Styrketräning för muskler och belastning av skelett
- Ha kul och må väl

Intresserad?

Kom då till **PROVA PÅ onsdag 14 januari 2026 kl. 10.**

Adress: Ishallen, Armbågavägen 6, Borås

Kostnad för träningspaketet

10 st sammankomster á en timma. Kostnad 600 kr, inkluderar medlemsavgift med försäkring i Borås Judoklubb.

Träningsstart

Träningsdagar är onsdagar kl.10 - kl.11, och start är **21 januari 2026.**

Lämplig klädsel är träningsoverall eller liknande.

Anmälan gör du på vår hemsida <https://www.borasjudo.se>

Sedan flik Medlem/medlemsansökan.

Kontaktuppgifter

Borås Judoklubb, Börje Fritzson, 070-573 9338, borje.fritzson@telia.com