

Judo im TSV Lindewitt

Die Judosparte des TSV Lindewitt hat eine neue Spartenleiterin.

Hanna Thimsen trainiert ab sofort die Anfänger und Fortgeschritten am Montag Abend von 17 bis 18:30 Uhr. Von 16 bis 17 Uhr wird es ab Januar ein Schnuppertraining geben. Dazu wird um Anmeldung direkt bei Hanna gebeten.

Hanna Thimsen, Trägerin des 1. Dan, ist ein erfahrener Judoka. Seid ihrem dritten Lebensjahr ist die Judomatte ihr zweites zu Hause. In ihrer Leistungszeit ist sie mehrfach 5. bei den deutschen Meisterschaften geworden. Viele Jahre hat sie in der 1. und 2. Bundesliga gekämpft. Ihr größter Erfolg war 2017 der zweite Platz bei den Ü30 Weltmeisterschaften.

Judo ist ein Sport für Groß und Klein. Egal in welchem Alter, Judo trainiert nicht nur Körper und Geist, sondern baut Stress ab und Selbstbewusstsein auf. Judo schult in erster Linie die motorischen Fähigkeiten. Übungen wie hüpfen, Rollen und krabbeln verbessern die Koordination und das Gleichgewicht. Außerdem werden ebenfalls die kognitiven Fähigkeiten verbessert. Durch den Sport lernen die Kinder aufmerksam zu sein und erfahren mehr über ihrer eigenen Fähigkeiten. Nicht um sonst wurde Judo von der UNESCO zum besten Sport für Kinder und Jugendliche gewählt.

Viele Grüße
Hanna Thimsen

01.12.2021