

# SPORT EN CULTUUR

## Judo

Dennis Magnée



**JUDOJO** Amsterdam geeft sinds 11 januari judolessen in Amsterdam Zuidoost. Judojo Amsterdam bestaat drie jaar en is begonnen in Amsterdam Noord. In Zuidoost konden we nu terecht in sporthal Gaasperdam, waar vroeger judoclub Bushido een dojo had. Door omstandigheden moest Bushido vorig jaar stoppen met de judolessen. Judojo Amsterdam geeft jong en ouder een geschikte plek om judo te beoefenen. Onze judo-leraren staan klaar om hun kennis van judo met je te delen. Zij helpen je een goede judoka te worden en begeleiden je naar de zwarte band. We trainen met veel plezier en wedstrijdgericht!

### Wat is judo?

- ❖ Judo gaat op een positieve manier om met agressie en maakt elke judoka weerbaar en zelfverzekerd.
- ❖ Judo is een spel van balans en controle.
- ❖ Judo leert je iemand te overmeesteren zonder elkaar te blesseren.
- ❖ Judo is sport en gezond voor lichaam en geest.

### Judo in jouw buurt.

**JUDOJO** Amsterdam betekent veel voor de buurt. Het geeft buurtgenoten een plek om samen te komen en samen deze mooie sport te beleven. De jeugd maakt bij Judojo Amsterdam nieuwe vrienden en leert veel van respect en discipline.

### Wedstrijdjudo.

**VORIGE** seizoenen hebben judoka's van Judojo Amsterdam al veel prijzen gewonnen op judotoernooien. Judojo heeft een sterk judoteam dat aan spannende competities deelneemt. Twee keer per jaar zijn er judo examens en een clubkampioenschap voor alle leden. Wij helpen jou een judokampioen te worden. Iedereen is welkom op onze judomat. Judojo verzorgt trainingen op elk niveau, zowel recreatief als wedstrijdgericht.



**Kom kijken en neem een proefles!**

**Lestijden:** Dinsdagen en donderdagen, 18.00 tot 19.00 uur voor alle leeftijden  
**Locatie:** In de dojo van Sporthal Gaasperdam, Ravenswaaipad 5, (vlakbij metrostation Reigersbos)  
**Contact:** Voorzitter: 06-53396961, Judoleraar: 06-23664001, E-mail: [info@judojo-amsterdam.nl](mailto:info@judojo-amsterdam.nl)  
Website: [www.judojo-amsterdam.nl](http://www.judojo-amsterdam.nl)

## Conditietraining

Sjaak Tuahatu

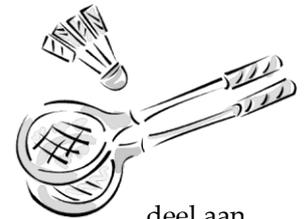


**WIL** je werken aan je conditie, dan kun je bij onze vereniging terecht! Elke les heeft een eigen opbouw en je doet mee op je eigen tempo. Het grootste deel van onze leden zit in de leeftijdsgroep 30 tot 65, sommige lessen zijn uitsluitend toegankelijk voor vrouwen. De lessen worden gegeven in de gymzaal van de Tamboerijn op maandag- en woensdagavond en op woensdagmorgen in de sporthal Gaasperdam.

**DE** contributie is vanaf 1 oktober 2010 vastgesteld op € 28,50 per kwartaal voor één keer in de week een uur trainen. Wil je meer weten of een keer een proefles bijwonen neem dan contact op met Ans Mooy (ledenadministratie) 696 9352 of mail: [ans\\_mooij@live.nl](mailto:ans_mooij@live.nl)  
Je kunt voor informatie ook bellen met Dorothé Baayen (voorz.) 691 0047 of mail: [dorothebaayen@gmail.com](mailto:dorothebaayen@gmail.com)

## Badminton

Corrie van Kampen



**OOK** dit jaar neemt Badminton Vereniging Gaasperdam weer deel aan de Open Team Kampioenschappen en de Recreanten Team Wedstrijden, georganiseerd door Badminton Vereniging Slotermeer. Naast een competitieafdeling voor zowel jeugd als senioren kan er bij BV Gaasperdam ook recreatief worden gespeeld. Er kan kosteloos twee keer worden meegespeeld. Er zijn nog enkele plaatsen vrij bij: de jeugd tot 10 jaar spelend op dinsdag van 17:00-18:00 uur. En senioren op dinsdagavond van 21:00-23:00 uur en op woensdag van 19:00-21:00 uur. De thuishaven van BV Gaasperdam is sporthal Gaasperdam, Ravenswaaipad 5 te Amsterdam (metrohalte Reigersbos). Voor meer informatie kunt u terecht bij Corrie van Kampen, telefoon 697 4843, mail: [info@bvgaasperdam.nl](mailto:info@bvgaasperdam.nl) of website: [www.bvgaasperdam.nl](http://www.bvgaasperdam.nl). Of kom gewoon langs!

## Volksuniversiteit Zuidoost

Binnengekomen bericht

**HET** programma Voorjaar 2011 begint in mei-juni en is nog niet helemaal klaar. Reken alvast op: Beeldende kunst - Wandelroute, Mondriaan en het Gein, iets over luisteren naar muziek, een cursus Buiten tekenen, conversatie Engels en Spaans, Landschappen rond Zuidoost. Dus een gevarieerd programma. Bent u geïnteresseerd, kijk dan af en toe eens op [www.vu-amstelland.nl](http://www.vu-amstelland.nl).