

U-SHIMBUN



Informationsblatt des Judoclubs Baden-Wettingen



Die Quelle der Inspiration.

Tauche ein in verbindende Momente.
Entdecke aufregende Erlebnisideen auf
unserer Website.

dein.baden.ch

BADEN
Kultur- & Bäderstadt

Vorstand Judoclub Baden-Wettingen

Präsident	Michael Weissbarth, Remetschwil
Vizepräsident	vakant
Aktuar	Christoph Smuda, Kölliken
Kassier	Niculin Bühler, Würenlos
TK ChefIn	Anita Weissbarth, Remetschwil
Material	Peter Jöhl, Teufenthal
Beisitzerin	Sabine Rettenmaier, Nussbaumen
Sekretariat	Daniel Hauri, Obfelden

Redaktion O Shimbun

Redaktion	Vorstand JCBW
Homepage JCBW	www.jcbw.ch

Zustellung O-SHIMBUN und Sekretariat

E-Mail: info@jcbw.ch

Inhalt und Impressum

- ◆ Erhöhung der Lizenzgebühren SJV
- ◆ 90 Jahre Karl Obenaus
- ◆ baden ist. - City StrongWoMan 2025
- ◆ Podestplätze für Badener Judoka an der Aargauer Meisterschaft
- ◆ Grill-Nachmittag
- ◆ 1. Aargauer Ju-Jitsu Day
- ◆ Einladung GV 2026
- ◆ Neueintritte seit Sommer 2025
- ◆ Training mit Hiroshi Katanishi
- ◆ Trainingsleitertreffen
- ◆ Clubmeisterschaft Judoclub Baden-Wettingen 2025
- ◆ Spezialtraining mit Judoweltmeister Nils Stump
- ◆ Vorstellung neuer Mitglieder im Erwachsenentraining
- ◆ Seniorenessen vom 27.11.2025
- ◆ Kyu-Prüfungen vom 29. November 2025
- ◆ Mitglieder werben Mitglieder
- ◆ Jahresabschluss der Erwachsenen
- ◆ Bernadette Käser feiert ihren 80. Geburtstag
- ◆ Nominierung Wettinger Schwert 2026
- ◆ Senioreentraining / Jahresprogramm

Titelblatt:	Ingegerd Florin Sandberg
Layout:	Anita und Michi Weissbarth
Druck:	Nur Online-Ausgabe

Erhöhung der Lizenzgebühren SJV

Liebe Judoka, liebe Eltern

Wie im letzten O-Shimbun bereits mitgeteilt, wurde an der Delegiertenversammlung des Schweizerischen Judo- & Ju-Jitsu Verbandes (SJV) vom 31. Mai 2025 eine Anpassung der Lizenzgebühren beschlossen. Diese Erhöhung tritt per 1. Januar 2026 in Kraft.

Die neuen Tarife lauten wie folgt:

- Bis 13 Jahre: neu CHF 50.00 (bisher CHF 40.00)
- Ab 14 Jahren: neu CHF 80.00 (bisher CHF 70.00)
- Judopass: unverändert CHF 30.00 (einmalig bei Ausstellung)

Wir als Verein haben uns an der Versammlung gegen diese Erhöhung ausgesprochen, konnten uns jedoch leider nicht durchsetzen. Der Entscheid wurde mehrheitlich angenommen und ist für alle Vereine verbindlich.

Wichtig für euch zu wissen:

Muss ich jedes Jahr die Passgebühr bezahlen?

Nein, die Passgebühr von CHF 30 wird nur einmalig bei der Ausstellung des Judopasses verrechnet.

Was genau ist die Lizenzgebühr?

Die Lizenzgebühr ist ein jährlicher Beitrag, den alle lizenzierten Judoka an den Schweizerischen Verband (SJV) bezahlen müssen. Damit sind unter anderem Prüfungsberechtigungen und Teilnahme an Turnieren sowie Kursen abgedeckt.

Hat der JCBW einen Vorteil durch die Erhöhung?

Nein. Der gesamte Betrag wird an den SJV weitergeleitet – der JCBW erhält davon keinen Anteil.

Ändert sich zusätzlich auch der Clubbeitrag?

Nein, der Clubbeitrag im 2026 bleibt unverändert (exklusive Lizenzgebühren).

Wir bitten euch, diese Anpassung zur Kenntnis zu nehmen. Vielen Dank für euer Verständnis und eure Unterstützung.

Präsident JCBW: Michi Weissbarth

90 Jahre Karl Obenaus

Am 29. Juli 2025 feierte Karl Obenaus seinen 90. Geburtstag – und wir gratulieren von ganzem Herzen!

Einen Tag später, am 30. Juli, machten sich Weni Amrein und Michi Weissbarth auf den Weg nach Birmenstorf, um im Namen des Vereins die besten Wünsche persönlich zu überbringen – zusammen mit einem kleinen Geschenk.



Karl und seine Partnerin Christel empfingen die beiden mit offenen Armen. Schnell war klar: Hier wohnt jemand, bei dem das Judo nicht einfach ein Hobby war – sondern ein Teil seines Lebens. Der Judopass lag bereit, ebenso die aktuelle Ausgabe des O-Shimbun.

Bei Wein, Apéro-Häppchen, Kaffee, feinem

Kuchen und spannenden Erzählungen verging die Zeit wie im Flug. Karl blickte zurück auf ein bewegtes Leben: Aufgewachsen in der Nähe von Graz, kam er schon in jungen Jahren in die Schweiz und fand hier nicht nur eine neue Heimat, sondern auch seinen Weg zum Judo.

Am 7. Oktober 1958 trat er in den Verein ein – und das war kein kurzer Flirt, sondern eine echte Judo-Liebe fürs Leben.

Karl hat viele Jahrzehnte Vereinsgeschichte miterlebt - unzählige Trainingsstunden und Begegnungen auf und neben der Matte. Und auch wenn die aktiven Zeiten auf der Tatami nun hinter ihm liegen, ist seine Verbundenheit mit dem Judo und dem Verein spürbar geblieben.

Danke für die Einladung, die Gastfreundschaft – und für all die Geschichten, die du mit uns geteilt hast.

Wir wünschen dir weiterhin Gesundheit, Freude und viele schöne Momente mit Christel und deiner Familie. Und wer weiss – vielleicht sehen wir dich ja bald mal wieder beim nächsten Vereinsanlass oder in einem Seniorentaining.

Text und Foto: Michi Weissbarth

baden ist. - City StrongWoMan 2025

Am Sonntag, 17. August 2025, war die Badener Innenstadt fest in den Händen von Sportlerinnen und Sportlern. Die Stimmung war erwartungsvoll und fröhlich, überall hörte man Lachen, sah motivierte Gesichter und spürte die besondere Atmosphäre, die den Anlass ausmacht. Bereits zum neunten Mal wurde der schweizweit einzigartige Hindernislauf StrongWoMan durchgeführt. Mit rund 400 Teilnehmenden, darunter etwa 160 Kinder, zeigte sich einmal mehr die Beliebtheit dieses Events.

Auch 3 Teilnehmer vom Judoclub Baden-Wettingen waren am Start: Timo Boksberger, Dominik Weissbarth und Christoph Boksberger.

Bei perfekten Bedingungen – strahlendem Sonnenschein, aber angenehmeren Temperaturen als in den heißen Tagen zuvor – bot die Altstadt von Baden die ideale Kulisse für einen sportlichen Sonntag.



Die Strecke war abwechslungsreich und voller Überraschungen. Ob Hürden, Wasserpassagen, Steigungen, schmale Gassen oder fiese Treppenstufen bis hoch zur Schlossruine Stein – immer wieder galt es, die eigenen Kräfte einzuteilen, den Kopf einzuschalten und gleichzeitig Spass zu haben. Gerade die Hindernisse mit Wasser wurden von vielen als Highlight empfunden: Sie boten eine willkommene Abkühlung und sorgten für unzählige fröhliche Momente. Wer zuschaute, sah nicht nur sportliche Anstrengung, sondern auch viele lachende Gesichter und das pure Vergnügen am gemeinsamen Erlebnis.

Den Auftakt machten die Jüngsten beim Axpo Strong Kids Run. Kinder im Alter von vier bis dreizehn Jahren durften sich auf ihrem 0,8 Kilometer langen Parcours wie die ganz Grossen fühlen. Auch Timo Boksberger vom JCBW war dabei und meisterte die Hindernisse voller Mut und mit sichtbarer Freude. Für viele Kinder war es das erste Mal, dass sie sich einem solchen Lauf stellten – und die Begeisterung beim Zieleinlauf zeigte, wie wichtig solche Erlebnisse für die Nachwuchsförderung sind.

Wo man
sich auch
für Sport
engagiert,
bin ich
am richtigen
Ort.

Am
richtigen
Ort.ch



Aargauische
Kantonalbank



Auf der Kurzdistanz über fünf Kilometer trat Dominik Weissbarth an. Er zeigte eine herausragende Leistung und bewies eindrücklich, dass auch die Jüngeren im Verein zu den Großen gehören können. Mit einer starken Zeit von lediglich 31 Minuten erreichte er als jüngster Teilnehmer den fünften Schlussrang im Gesamtklassement von 72 Starterinnen und Startern. In seiner Alterskategorie gewann er souverän und liess die Konkurrenz deutlich hinter sich.

Zum Abschluss griff Christoph Bokberger ins Geschehen ein. Gemeinsam

mit drei Kolleginnen und Kollegen vom Turnverein Eggenwil stellte er sich wie 5 andere Teams der Langdistanz über zehn Kilometer, also zwei Runden durch die Badener Innenstadt.

Der Teamgeist stand bei diesem Lauf im Vordergrund, und trotzdem lief jeder an seine Grenzen. Nach 1 Stunde und 32 Minuten erreichte das Quartett das Ziel – erschöpft, aber überglücklich – und durfte sich über den dritten Platz in der Mannschaftswertung freuen.



So ging ein Tag voller Emotionen, sportlicher Höchstleistungen und fröhlicher Gesichter zu Ende. Für die Teilnehmenden des JCBW war der Anlass ein voller Erfolg. Die Leistungen von Timo, Dominik und Christoph sind ein starkes Beispiel dafür, dass unser Judotraining nicht nur auf der Matte Früchte trägt, son-

dern auch ausserhalb beste Voraussetzungen schafft, um sportlich Grosses zu leisten. Herzliche Gratulation an alle drei für ihren Einsatz und ihre tollen Resultate.



Vielleicht lassen sich im nächsten Jahr noch mehr Mitglieder unseres Vereins vom Laufvirus anstecken. Ob als Einzelstarterin, Einzelstarter oder im Teamevent – die Mischung aus sportlicher Herausforderung, Spass und Gemeinschaft macht den StrongWoMan zu einem Anlass, den man erlebt haben muss. Die Ausgabe 2025 hat gezeigt, wie viel Begeisterung und Energie in diesem Event stecken. Im 2026 könnte es noch mehr JCBW-Vertreterinnen und -Vertreter am Start geben – das wäre grossartig und sehr wünschenswert. Denn eines ist sicher: Dieser Lauf bleibt allen, die dabei waren, in bester Erinnerung.

Text und Fotos: Michi Weissbarth

Podestplätze für Badener Judoka an der Aargauer Meisterschaft

Am Sonntag, 24. August, fand die diesjährige Aargauer Einzelmeisterschaft (AEM) in Brugg statt. Bei schönem Sommerwetter zeigten die Judoka vom Judo-club Baden-Wettingen einmal mehr ihr Können.



Von den jüngsten bis zu den routinierten Kämpfern standen insgesamt zahlreiche Badener Athletinnen und Athleten auf den Matten und sammelten wertvolle Wettkampferfahrungen.

Bereits um 7.30 Uhr morgens starteten die jüngsten Teilnehmer in der Kategorie U11. Für einige war es abgesehen von der Clubmeisterschaft das erste Turnier und entsprechend gross war die Aufregung. Nach dem Wiegen und einem gemeinsamen Aufwärmen, ging es dann auch gleich recht zügig los. Achilleas Karakasis war als erster an der Reihe.

Er zeigte grossen Einsatz und durfte sich nach drei Kämpfen über den 3. Rang freuen. Timo Boksberger bewies nach einer Startniederlage starke Nerven, gewann seine beiden folgenden Kämpfe souverän und sicherte sich damit den 2. Platz. Obwohl die meisten seiner Gegner deutlich grösser waren als er, liess sich Lorenzo Calicchio nicht einschüchtern und überzeugte mit zwei tollen Siegen. Er erreichte ebenfalls den 2. Rang. Auch Dylan Pendes gewann einen seiner beiden Kämpfe und wurde damit verdient Zweiter. Ion Etter kämpfte als einziger Teilnehmer mit dem halbgelben Gürtel in seiner Gruppe sehr engagiert, musste sich aber zweimal geschlagen geben und holte sich am Ende den 3. Schlussrang.



In der Kategorie Schüler B/U13 trat Gaudenz Blunski mit viel Leidenschaft und Kampfgeist für den Judoclub Baden-Wettingen an. Mit einem Sieg und zwei Niederlagen reichte es ihm dank der höheren Wertung als seine Gegner im gewonnenen Kampf verdient zum 2. Rang.

Die teilnehmenden Schüler U15, waren alle nicht zum ersten Mal bei einem Turnier mit dabei. Trotzdem gab es bezüglich Wettkampferfahrung deutliche Unterschiede. Leonidas Esenam und Ivan Vukasin, die die Sportschule



besuchen, täglich am Leistungszentrum in Brugg trainieren und auch bereits an internationalen Turnieren teilgenommen haben, konnten mit tollen Techniken brillieren und sicherten sich alle beide den ersten Platz in ihren Gewichtsklassen. Georgios Karakasis zeigte viel Einsatz, konnte einen Kampf für sich entscheiden und erkämpfte sich den 2. Platz. Lou Gassmann reichte es ganz knapp

nicht in die Kategorie bis 50 kg. Das hatte zur Folge, dass er sich in einer Gruppe mit erfahrenen Kämpfern beweisen musste. Trotz starker Ansätze musste er alle Kämpfe abgeben, sammelte aber wertvolle Erfahrungen für die Zukunft.



In der Jugendkategorie waren die Badener ebenfalls gut vertreten. Constantinos Karakasis konnte nach einer Niederlage zwei Kämpfe für sich entscheiden und wurde mit dem 2. Platz belohnt.

Haris Honic, Daniel Limacher und Moritz Peter starteten alle in derselben Kategorie, die mit vielen starken Teilnehmern besetzt war. Auch wenn es für eine Medaille dieses Mal nicht reichte, konnten sie wichtige Erfahrungen sammeln.

Viktor Vukasin, der wie sein Bruder die Sportschule besucht, feierte nach einer längeren Verletzungspause sein Comeback. Mit zwei Siegen gelang ihm ein erfolgreicher Wiedereinstieg. Spontan wagte Georgios Karakasis noch einen Doppelstart in der Jugend-Kategorie. Im Modus best of three musste er sich aber seinem älteren und schwereren Gegner geschlagen geben. Sein Mut wurde trotzdem mit dem 2. Rang belohnt.

Parallel zu den Judokämpfen fand auf einem separaten Mattenfeld die Offene



Aargauer Meisterschaft im Ju-Jitsu statt. In der Disziplin Ne-Waza (Bodenkampf) trat mit Manuel Binkert ein Judo- und Jiuka von Erwachsenenentraining für unseren Verein an. In spannenden Kämpfen traf er auf starke Gegner und musste sich leider dreimal geschlagen geben. Trotz eines Forfait-Siegs in der letzten Begeg-

nung – sein Gegner hatte sich in den Vorkämpfen verletzt – reichte es Manuel leider nicht auf das Podest.

Alle Badener Judoka unterstützten sich während des gesamten Turniers gegenseitig und feuerten einander an. Am Ende des Tages durften sich die Athletinnen und Athleten über insgesamt 12 Podestplätze (3x Gold, 7x Silber, 2x Bronze) und viele wertvolle Wettkampferfahrungen freuen. Wir gratulieren allen Badener Judoka herzlich zu ihren Erfolgen!



Text und Fotos: Anita Weissbarth



Alles für den Kampfsport

Tout pour le sport de combat



Bei uns gibt es den
blumigen Gürtel



Lägere Blueme

bluemig | natürlich | persönlich

Lägere Blueme GmbH

Schartenstrasse 149
5430 Wettingen
056 426 53 63

www.laegere-blueme.ch

blueme@laegere-blueme.ch

Grillnachmittag

Am Sonntag, 24. August 2025, trafen sich rund 60 Mitglieder, Freunde und Familienangehörige des Judoclub Baden-Wettingen zum alljährlichen Grillanlass beim Forsthaus Tägerhard in Würenlos. Der Anlass hat mittlerweile einen festen Platz im Vereinskalendar und ist für viele zu einem Highlight im Spätsommer geworden. Nach dem vergangenen Jubiläumsjahr, in dem der Club sein 75-jähriges Bestehen mit einem besonders festlichen Programm feiern durfte, kehrte die Veranstaltung in diesem Jahr wieder in ihr gewohntes, klassisches Format zurück. Die vertraute Umgebung des Forsthauses, der nahe Wald und die grosszügige Wiese bildeten einmal mehr die ideale Kulisse für einen entspannten Nachmittag. Einige Mitglieder kamen direkt von der Aargauer Meisterschaft, welche am



gleichen Tag in Brugg stattgefunden hat und konnten auf die erreichten Podestplätze anstossen.



Wie es sich für einen Grillanlass gehört, spielte das Essen eine zentrale Rolle. Verschiedene Würste brutzelten über der Glut, und die Mitglieder sorgten mit ihren zusätzlich mitgebrachten Leckereien für eine beeindruckende Vielfalt auf dem Buffet. Von klassischen Kartoffel- und Maissalat bis hin zu feinen Desserts war alles vertreten und lud zum Probieren ein. So entstand ein reich gedeckter Tisch, an dem jede und jeder etwas Passendes



fund. Gegrillt wurde auf dem offenen Feuer und gleichzeitig auf dem Gasgrill, damit alle hungrigen Mäuler gleichzeitig gestopft werden konnten.

Dass sich der Wettergott ebenfalls von seiner besten Seite zeigte, machte den Tag perfekt. Bei angenehmen Temperaturen und Sonnenschein liess es sich wunderbar draussen verweilen. Die Tische und Bänke standen unter freiem Himmel, und schon bald war ein fröhliches Stimmengewirr zu hören. Auch die Wespen, die in früheren Jahren manchmal eine kleine

Plage waren, hielten sich dieses Mal erfreulich fast ganz zurück, sodass man das Essen und die Geselligkeit ungestört geniessen konnte.

Besonders schön war die grosse Altersspanne der Teilnehmenden. Während die älteren Mitglieder die Gelegenheit nutzten, alte Geschichten auszutauschen und über vergangene Clubzeiten zu plaudern, zog es die Kinder in den angrenzenden Wald. Dort wurde gespielt und getobt. Ihre fröhlichen Rufe und das ausgelassene Lachen mischten sich mit dem entspannten Gespräch der Erwachsenen und verliehen dem Nachmittag eine heitere und unbeschwerte Stimmung.

Solch ein Anlass lebt nicht nur vom guten Essen und der schönen Umgebung, sondern vor allem vom Engagement vieler Helferinnen und Helfer. Schon im Vorfeld wurden



Einkäufe organisiert, Material bereitgestellt und die Einladung verschickt. Am Tag selbst gab es zahlreiche Hände, die beim Aufstellen von Tischen und Bänken, beim Grillieren oder beim Abräumen tatkräftig mithalfen. Ebenso wertvoll waren all die kulinarischen Beiträge, die von den Mitgliedern mitgebracht wurden und das Buffet so reichhaltig und abwechslungsreich machten. Es sind genau diese vielen kleinen Gesten und Beiträge, die den Grillanlass jedes Jahr aufs Neue zu etwas Besonderem werden lassen. Ein herzliches Dankeschön an alle, die auf ihre Weise dazu beigetragen haben.



Der Nachmittag verging wie im Flug und hat wieder einmal gezeigt, was den Grillanlass ausmacht: ungezwungen, herzlich und familiär.

Der Grillanlass 2025 war damit ein voller Erfolg und ein schöner Beweis dafür, wie wertvoll Traditionen sind, die Gemeinschaft fördern und Begegnungen ermöglichen. Der Vorstand wie auch die Mitglieder freuen sich bereits jetzt auf die nächste Ausgabe dieses beliebten Treffpunkts im Vereinsjahr.

Text und Fotos: Michi Weissbarth

Wir Judokas kaufen bei unseren Inserenten ein!

1. Aargauer Ju-Jitsu Day

Am 30. August 2025 trafen sich 68 Ju-Jitsu-, Judo-, Karate- und Aikido-kas (-ka = Person, die die entsprechende Kampfsportart betreibt) zum ersten Aargauer Ju-Jitsu Day in Baden.



Der Initiator, René Burch (6. Dan Ju-Jitsu) und der Aargauer Judo- und Ju-Jitsu Verband AJV wollten ihren Mitgliedern einen interessanten Tag beschern und weiteten diesen Kurs auch für andere interessierte Budokas aus. Im Dojo, dem Trainingsraum des Judo Clubs Baden-Wettingen, wurde während vier Stunden gemeinsam trainiert, gelacht und sich ausgetauscht.

Der AJV übernahm die Kosten der Instruktorinnen und den Apéro-Riche! Danke vielmals an den Aargauer Judo- und Ju-Jitsu Verband (AJV) für die grosszügige Unterstützung fürs Ju-Jitsu. Somit hat der AJV ein klares Zeichen für das Standortmarketing im Aargau gesetzt.

Der gesellige Teil folgte im Anschluss in Form eines feinen Apéro-Riche, wo rege über die verschiedenen Lektionen ausgetauscht wurde.



Nebst vielen Aargauer Teilnehmenden, fanden auch Kampfsportfreunde aus den Kantonen Basel, Schwyz, Bern, Zürich, Zug, Luzern und Genf ihren Weg zu uns.

Unter der Anleitung der drei diplomierten Ju-Jitsu Lehrern

René Burch, David Wernli und Thomas Meister wurden die Grundlagen des Ju-Jitsu's gefestigt und kurze, effiziente Selbstverteidigungstechniken eingeübt.

Den drei Instruktor:innen gelang es die Teilnehmer/innen in sehr vielen Bereichen abzuholen und ihnen wichtige Grundlagen und Anregungen für ihren Stil mit auf den Weg zu geben.

Des Weiteren haben das Instruktor:enteam (Wernli/Meister/Burch) einen interessanten Mix aus Selbstverteidigung, Spiel, Spass und Kampfkunst für die Anwesenden präsentiert. Und obwohl alle drei Lehrer Ju-Jitsu trainieren, haben

sie die Artvielfalt im Ju-Jitsu bestens aufgezeigt.

In diesem Sinne stand der 1. Aargauer Ju-Jitsu Day



wohl unter dem Motto „back to the roots“, zurück zum Wesentlichen.

Abgerundet wurde der sportliche Teil durch einen Atemgymnastic/Stretching-Ausklang mit Musik, dessen ruhige und fließende Bewegungen ein Fokussieren und Zurückblicken ermöglichten.

Das Fazit: «Ein rundum gelungener 1. Aargauer Ju-Jitsu Day».

Text und Fotos: René Burch



Judoclub Baden-Wettingen

5400 Baden

www.jcbw.ch, info@jcbw.ch

Einladung 77. GV Judoclub Baden–Wettingen

Wann: Samstag, 28. Februar 2026 um 18.45 Uhr
Wo: Gasthof Sternen, Klosterstrasse 9, 5430 Wettingen

Traktanden:

1. Begrüssung
2. Zirkulieren des Protokolls der GV 2025
3. Jahresbericht des Präsidenten
4. Jahresbericht des TK-Präsidenten
5. Kassa- und Revisionsbericht 2025
6. Festlegung der Mitgliederbeiträge 2027
7. Budget 2026
8. Wahlen
9. Anträge
10. Verschiedenes
11. Genehmigung des Protokolls der GV 2025
12. Ehrungen

Allfällige Anträge müssen bis zum 5. Januar 2026 schriftlich beim Sekretariat eingetroffen sein.

Anschliessend an die GV seid Ihr auch dieses Jahr wieder herzlich zum gemeinsamen Nachtessen eingeladen.

Anmeldung (Mitglieder ab Jahrgang 2010): bis **spätestens 16. Februar 2026** unter:

<https://form.jotform.com/252983915871370>



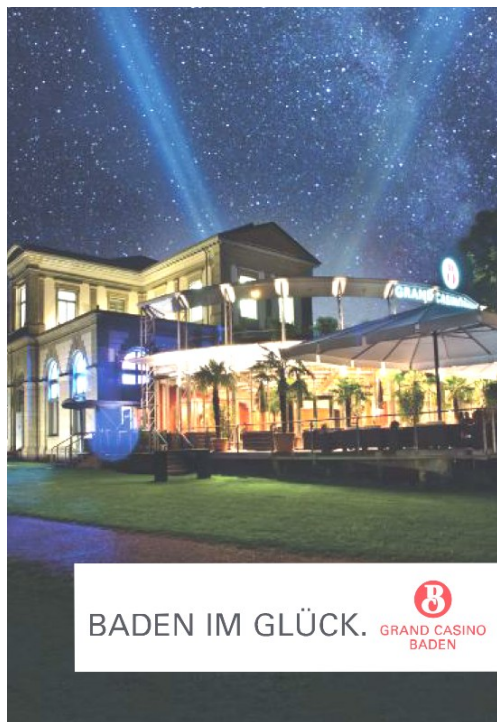
Der Gasthof Sternen ist sowohl mit dem Zug als auch mit dem Bus (Nr. 3, Haltestelle Wettingen Bahnhof, Nr 4 und Nr. 8, Haltestelle Kloster) als auch mit dem Auto bestens zu erreichen. Genügend Parkplätze sind vorhanden. Aufgrund der verkehrstechnisch optimalen Lage ohne langem Fussweg, hoffen wir auch möglichst viele Senioren an der GV begrüßen zu dürfen.

Judoclub Baden-Wettingen
Der Vorstand

Neueintritte seit Sommer 2025

Der Judoclub Baden-Wettingen begrüsst die neuen Mitglieder und heisst sie in unserem Verein ganz herzlich willkommen. Wir wünschen Euch eine angenehme und erfolgreiche „Judozeit“ bei uns:

- **Dmitrj Antonow**
- **Arnar Perrota**
- **Lias Schärer**
- **Dario Studer**
- **Leon Pevzner**
- **Federico Borreca**
- **Levin Pendes**
- **Nicolas Zeiter**
- **Kiril Malian**
- **Matteo Calicchio**
- **Federico Piraccimi**
- **Pavlo Pshuk**
- **Darian Koch**
- **Polina Votchych**
- **Ilay Logvinenko**
- **Solomia Logvinenko**



BADEN IM GLÜCK.



GRAND CASINO
BADEN



Judoclub Baden-Wettingen



Training für Jugendliche

Montag und Freitag um 19.30 Uhr

Dojo im Sekundarstufenzentrum Burghalde Baden

www.jcbw.ch

 [jc_badenwettingen](https://www.instagram.com/jc_badenwettingen)

Administration: 079 932 41 52

Training mit Hiroshi Katanishi

Was für eine Freude war es zu erfahren, dass der grosse Sensei Hiroshi Katanishi, 8. Dan aus Lausanne, nach Baden kommen würde. Sensei Katanishi ist nicht irgendein Judoka – er ist eine Koryphäe unseres Sports, ein herausragender Lehrer und ein beeindruckender Mensch. Es gibt nur wenige, die Judotechniken so präzise, fein und verständlich vermitteln können wie er. Seit vielen Jahren leitet er das Sommerlager in Müren sowie zahlreiche weitere Judoweekends und Kurse. Er ist eine grosse Bereicherung für das Schweizer Judo und hat durch seine Frau auch einen engen Bezug zur Deutschschweiz.



Unglaublich, aber wahr: Bereits mit 14 Jahren erwarb er seinen 1. Dan. Nach seinem Judostudium an der renommierten Tenri Universität in Japan kam er nach Europa und war zunächst Coach der französischen Nationalmannschaft, bevor er nach Lausanne wechselte. Dort bildete er über Jahrzehnte Generationen von Judokas aus. Heute ist er europaweit und international als Experte, Lehrer und Berater hochgeschätzt. Umso grösser ist die Ehre für den Judo Club Baden-Wettingen, dass er bei uns ein vom Aargauischen Judoverband organisiertes und gesponserteres Training leitete.

Endlich war es dann so weit: Am Samstag, 18.10.2025, um 10.00 Uhr trafen rund 30 Judokas zwischen etwa 11 und 70 Jahren in unserem Dojo ein. Sensei Katanishi zeigte



den jüngeren Judokas zunächst, wie man das Judogi korrekt anzieht und den Gurt bindet – Ordnung muss schliesslich sein. Für einen französischsprachigen Altmeister ist es keine leichte Aufgabe, gleichzeitig eine derart grosse Bandbreite an Alter und Können – vom Gelbgurt bis zum Schwarzgurt – zu unterrichten, und wie zu erwarten, hat er auch diese Herausforderung spielend gemeistert. Was wir von ihm lernen durften, war für alle enorm bereichernd.

Als versierter Techniker legt er grossen Wert darauf, dass die Grundlagen von Anfang an richtig vermittelt werden. Und genau das tat er in seiner gewohnt exzellenten Art: Bewegungen, Eingänge, Haltegriffe, Körperhaltung und natür-



lich das Fallen. Faszinierend, wie viele Details in einem einzigen Wurf stecken – und wie entscheidend das Timing bei den Fussfeuern ist. Immer eine Freude, ihm zuzusehen: diese Präzision, diese Ästhetik, diese Kraft. Und das mit seinen 73 Jahren!

Wichtig war ihm auch, dass alle Judokas – ob jung oder alt – aufmerksam zuhören und konzentriert zuschauen, wenn er eine Technik demonstriert. Schliesslich steht nicht jede Woche ein Grossmeister dieser Klasse vor uns.

Müde, aber sehr zufrieden verabschiedeten wir Sensei Hiroshi Katanishi. Ein grossartiger Anlass – und ich bin sicher, dass viele technische Details hängen geblieben sind und zur Weiterentwicklung jedes Einzelnen beitragen werden.

Schön ist auch, dass wir bereits seine Zusage für das nächste Jahr haben! Ich denke, unser Dojo und der Judo Club Baden-Wettingen haben ihn überzeugt.

Ein herzliches Dankeschön an den Aargauer Judoverband für die Organisation und das Sponsoring – und natürlich an alle Teilnehmenden!



Text: Dominik Meier, Fotos: Michi Weissbarth

Wir berücksichtigen unsere Inserenten!

Trainingsleitertreffen

Als sich am Sonntag den 19. Oktober alle Trainer, Hilfstrainer sowie der Vorstand des JCBW im Dojo in Baden trafen, ging es um zwei Themen: Zum einen um den Austausch und zum andern um das Thema Prävention.

Zu Beginn konnten sich die Trainingsleiter darüber austauschen, wie es in ihren Trainings jeweils aussieht ob wie viele regelmässigen bei ihnen trainieren.



Im 2. Teil hielt Anita einen sehr guten Vortrag über Prävention von Verletzungen im Judo sport. Judo ist eine Sportart mit relativ hohem Verletzungsrisiko, um so wichtiger ist es darauf zu achten, diese Gefahren zu minimieren.



Es beginnt damit, dass kein Schmuck getragen werden soll, da hier die Gefahr des hängenbleiben sehr gross ist. Weiter geht es mit dem richtigen und ausführlich aufwärmen. Wichtig ist es, dass die Techniken immer wieder gut

Beeinflussbare Risikofaktoren

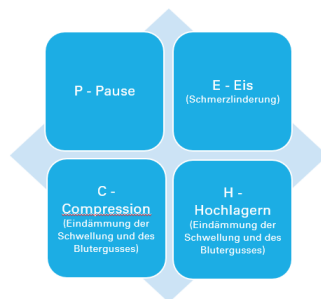


- Aufwärmen
- Fitness (Kraft, Beweglichkeit, Allgemeinzustand)
- Neuromuskuläre Kontrolle
- Technik (Qualität der Ausführung, Auswahl der Techniken, Komplexität)
- Partnerwahl, gegenseitige Rücksichtnahme
- Ermüdung & Regeneration
- Trainingsprogramm/ -aufbau
- Sicherheitsstandards (Ausstattung Trainingsraum, Matten spaltenfrei verlegt, kein Schmuck)
- bewusster Umgang mit Risiko (Aufklärung, Kommunikation)
- Einhalten von Regeln und Fördern von fairem Verhalten

Aufwärmen

Alle Gelenke des Körpers im vollen Bewegungsausmass aktiv durchbewegen	2-3 aktive Ganzkörperdehnungen	Beweglichkeit der Brustwirbelsäule	Verbesserung der Hüftstreckung
Tonus (Spannung) in der Muskulatur der Arme, Beine und des Rumpfes aufbauen	Aktivierung der motorischen Kontrollsysteme: Kniekreis und Stützaktivitäten	Gleichgewichtstraining (z.B. Ein- oder Tandemstand)	Beinachsenstabilität und Landeübungen

Erstversorgung (PECH)



Bei Kindern und Jugendlichen immer die Eltern informieren

In Kontakt bleiben nach der Verletzung

Kontrollierter Wiedereinstieg mit gezieltem (begleitetem) Aufbautraining und bei Bedarf Einsatz von Hilfsmitteln wie Bandagen oder Tapes.

gezeigt und erklärt werden, so dass sie richtig und sauber ausgeführt werden. Einige der Übungen die Anita ansprach wurden direkt getestet und ausprobiert. Es gab viel Gelächter bei den unterschiedlichen Versuchen möglichst lange auf einem Bein stehen zu bleiben, wenn dies nicht auf dem festen Hallenboden sondern auf unterschiedlich weichen Matten geschieht.



Nachdem wir uns genug gestreckt, gereckt, gerollt und auf einem Bein gestanden hatten, hatten wir uns das Nachtessen ehrlich verdient und fanden uns dazu beim Smiling Fish in Baden ein. Während des feinen Essen konnten wir über die Schärfe des einen Gerichtes rege diskutieren - hier gingen die Meinungen sehr weit auseinander- oder einfach nur angenehm miteinander plaudern. Es war wieder ein sehr schöner Nachmittag und Abend in netter Gesellschaft von Judokas. Danke an Anita für den super Vortrag und allen zusammen für die Vorbereitung und Durchführung des schönen Anlasses.

Text: Sabine Rettenmaier, Fotos: Michi Weissbarth

Neue Fassade?

BÜRGLER

Bürger macht's.

buerglerag.ch

Brauerei H. Müller AG, Dynamostrasse 8, 5400 Baden, Telefon 056 203 06 59

Müller Bräu

«Hol dir was zu trinken»
frisches Bier, Mineralwasser
und Wein

HARASSINO

GETRÄNKEABHOLMARKT

direkt neben der Brauerei

MS

RICKLIN
GEBÄUDETECHNIK

www.ricklin-ag.ch



**SANITÄR
HEIZUNG
LÜFTUNG**

SEIT
1931

RICKLIN AG

Seminarstrasse 53 • 5430 Wettingen

056 426 61 61 • info@ricklin-ag.ch

Wälzlager

Keilriemen

Dichtungen

Werkzeug

über 50'000 Artikel an Lager



Unser Online-Shop:
www.kull-laube.ch

Mit uns läuft's *rund!*
schnell, kompetent, zuverlässig



Öffnungszeiten Laden: Mo bis Fr 07.30 - 12.00 Uhr und 13.30 - 17.30 Uhr, Sa 08.00 - 12.00 Uhr

Kull-Laube AG
Technischer Handel

Halbartenstrasse 50
CH-5430 Wettingen

+41 (0)56 426 16 80
info@kull-laube.ch

24-Std-Notfallservice:
Telefon 056 426 16 18

Clubmeisterschaft Judoclub Baden-Wettingen 2025

Einer der Höhepunkte im Vereinsjahr des Judoclubs Baden-Wettingen ist jeweils im November die traditionelle Clubmeisterschaft.

Bevor jedoch die Kämpfe starten konnten, mussten wie jedes Jahr zuerst die Matten im Dojo in Baden geputzt und neu verlegt werden. Hierzu durfte der Vorstand auf die Unterstützung von vielen Clubmitgliedern und Eltern zählen. Dank all dieser vielen fleissiger Helfer und Helferinnen waren die Kampffelder und die dazugehörige Infrastruktur sowie das Bistro im Vorraum der Halle rasch aufgebaut.



Um kurz vor 13.00 Uhr trafen die ersten Wettkämpfer und Wettkämpferinnen ein. Nach dem Wiegen durften sie sich unter der Leitung von Paul Geissendörfer und Mo-

ritz Peter, zwei unserer Nachwuchshilfstrainer, gemeinsam aufwärmen. Wir freuen uns sehr, dass auch dieses Jahr wieder so viele Judoka an der Clubmeisterschaft teilgenommen haben. Die rund 50 anwesenden Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen traten in 14 verschiedenen Kategorien, eingeteilt nach Gewicht und Wettkampferfahrung, gegeneinander an.

Nach dem Grüßen haben Michi und Anita Weissbarth die nominierten Kandidaten für die Ehrung mit dem «Wettinger Schwert» vorgestellt. Mit dieser Ehrung werden die besten Trainingspartner unseres Vereins ausgezeichnet. Nominert waren Paul Geissendörfer und Godi Suter. Obwohl zwischen den beiden Nominierten ein grosser Altersunterschied besteht, haben sie auch besonders bemerkenswerte Gemeinsamkeiten: sie zeichnen sich im Trainingsalltag durch ihre Hilfsbereitschaft, ihr Engagement und ihren Einsatz für das Wohl der anderen Teilnehmenden aus. Sie leben die Werte des Judoports vor und sind eine wichtige Stütze in unserem Verein. Jedes Clubmitglied, welches bei der Clubmeisterschaft anwesend war, durfte im Verlaufe des Nachmittags mit Hilfe eines QR-Codes seine Stimme für einen dieser beiden Kandidaten abgeben.

Die Kämpfe begannen wie üblich mit den jüngsten und kleinsten Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Nach und nach kamen alle Schüler und Schülerinnen zum Einsatz und konnten zeigen, wie sie das Gelernte aus den Trainings in



den verschiedenen Kämpfen umsetzen konnten. Unter den Anfeuerungsrufen der Zuschauer und mit der Unterstützung der Familien konnten sich die Kinder über ihre Siege freuen oder aber auch einmal trösten lassen, wenn es nicht ganz so gelaufen war wie gewünscht. Die Kinder und Jugendlichen haben ihr Können unter Beweis gestellt und mit vielen schönen Techniken überzeugt. Als letzte Kategorie vor dem Open, kam es noch zu einem besonderen Höhepunkt. Auch dieses Jahr wagten wieder 3 Judoka aus dem Erwachsenenentraining die Herausforderung und traten in einer Kategorie gegeneinander an.



Ganz am Schluss gab es dann noch die traditionelle und beliebte Kategorie Open, wo ohne Gewichtsklasse der Sieger erkoren wurde. Hier kam es aufgrund der Auslosung zu witzigen Paarungen mit leichteren, kleineren Judoka und teilweise schon fast ausgewachsenen Jugendlichen. Dabei konnten vor allem auch die älteren und grösseren Teilnehmenden zeigen, dass es im Judo nicht nur um Techniken und

Siege geht, sondern dass gegenseitige Unterstützung, Förderung und ein dosierter Einsatz der Kräfte genauso wichtig sind.

Bevor die Sieger verkündigt wurden und die Kinder auf das Podest klettern konnten, wurde noch das Ergebnis der Wahl zum besten Trainingspartner verkündet. Godis Suter hat einige Stimmen mehr erhalten. Obwohl natürlich beide Kandidaten die Auszeichnung absolut verdient hatten, durfte Godi somit die

Urkunde und das Wettinger Schwert unter dem Applaus aller Anwesenden entgegennehmen und sich über diese Ehrung für seinen tollen und unermüdlichen Einsatz auf und neben den Matten freuen.


Bei den anschliessenden Siegerehrungen konnten die Anwesenden Eltern, Verwandten und Freunde in freudestrahlende Kinderaugen schauen, während diese für ihre Leistungen mit Gold-, Silber- oder Bronzemedailen ausgezeichnet wurden. Natürlich wurden auch ganz viele Erinnerungsfotos geschossen, bevor dann am Ende des Turniers wieder die Helfer gefragt waren, um die Matten wieder für den normalen Trainingsbetrieb auszuliegen.



Der Judoclub Baden-Wettingen dankt allen Helfern und Helferinnen, die zum Gelingen dieses Anlasses beigetragen haben ganz herzlich!



JC Baden-Wettingen

Jimmy Florin	∞ - ∫ -	Alois Roth Oberkirch www.essenz- spezialtaeten.ch		
Rita Bose	Ärztezentrum Täfernhof			
		Franz Schmid	A+R Müller	
		José-Luis Juan		Bernadett und Ruedi
		Peter Conrad		
		Daniel Brühlmeier	Heinz + Lilo	
		Christian Moricchi		
		 wettingen sterna an der limmat		Paul Eschmann
Heinz + Erika			Jimmy Florin	∞ - ∫ -
	Hanna		Viktor + Familie	
Mutz	eh	WAMAT AG		

Mattensponsoring

Zolliker	Maya Bose		Erich Stieger
			Inge
		Peter Gritsch	
		Anna Willi	
		Ärztzentrum Täfernhof	
Naomi + Lou	Christof Mohr + Akiko Kanamaru	Josef Andreani	地下真流楠
		Pia Jaggi	René Altschul
Peter Schmidt			Noldi Egloff
	Michelle	Pia Jaggi	
Daniel Brühlmeier		Niculin	M&R Haefeli



Rangliste Clubmeisterschaft vom 8. November 2025

Kategorie A

1	Shabanaj Eden	JC Baden-Wettingen
2	Pendes Levin	JC Baden-Wettingen
3	Borrecia Federico	JC Baden-Wettingen
3	Perrota Amar	JC Baden-Wettingen

Kategorie B

1	De Abreu Nolan	JJC Aarau
2	Shabanaj Jona	JC Baden-Wettingen
3	Randon Hanna	JC Baden-Wettingen
3	Studer Dario	JC Baden-Wettingen

Kategorie C

1	Bühler Ariana	JC Baden-Wettingen
2	Schärer Lias	JC Baden-Wettingen
3	Boudekhani Chihab	JC Baden-Wettingen
3	Morariu Luna	JC Baden-Wettingen
5	Doiseneau Eléonore	JC Baden-Wettingen

Kategorie D

1	Boksberger Timo	JC Baden-Wettingen
2	Fischer Sebastian	JC Baden-Wettingen
3	Poggiali Raphael	JC Baden-Wettingen
3	Karakasis Achilleas	JC Baden-Wettingen

Kategorie E

1	Pshuk Pavlo	JC Baden-Wettingen
2	Blunschi Gaudenz	JC Baden-Wettingen
3	Wahler Vincent	JC Baden-Wettingen

Kategorie F

1	Petignat Lionel	JC Baden-Wettingen
2	Mamalis Spyridon	JC Baden-Wettingen
3	Akrap Maxim	JC Baden-Wettingen

Kategorie G

1	Basler Rafael	JC Baden-Wettingen
2	Calicchio Lorenzo	JC Baden-Wettingen
3	Petignat Thibaud	JC Baden-Wettingen

Kategorie H

1	Egloff Noé	JC Baden-Wettingen
2	Zandonella Lisa	JC Baden-Wettingen
3	Rodriguez Emma	JC Baden-Wettingen
3	Schwarz Domenik	JC Baden-Wettingen

Kategorie I

1	Karakasis Georgios	JC Baden-Wettingen
2	Fischer Raphael	JC Baden-Wettingen
3	von Rotz Lio	JC Baden-Wettingen
3	Wahler Boris	JC Baden-Wettingen

Kategorie K

1	Bühler Marisa	JC Baden-Wettingen
2	Leicht Damian	JC Baden-Wettingen
3	Pendes Dylan	JC Baden-Wettingen

Kategorie L

1	Weissbarth Dominik	JC Baden-Wettingen
2	Geissendörfer Paul	JC Baden-Wettingen
3	Karakasis Constantinos	JC Baden-Wettingen
3	Gassmann Lou	JC Baden-Wettingen

Kategorie M

1	Peter Moritz	JC Baden-Wettingen
2	Studer Tom	JC Baden-Wettingen
3	Honic Haris	JC Baden-Wettingen
3	Doiseneau Constantin	JC Baden-Wettingen
5	Limacher Daniel	JC Baden-Wettingen

Kategorie N

1	Pendes Ivan	JC Baden-Wettingen
2	Mojado Julian	JC Baden-Wettingen
3	Bernhard Dominik	JC Baden-Wettingen

Kategorie Open

1	Peter Moritz	JC Baden-Wettingen
2	Gassmann Lou	JC Baden-Wettingen
3	Boksberger Timo	JC Baden-Wettingen
3	Fischer Raphael	JC Baden-Wettingen

Text: Anita Weissbarth, Fotos: Michi Weissbarth



zB.
Zentrum Bildung
Wirtschaftsschule | KV Aargau Ost

Ihre Weiterbildung in Baden & Brugg

Das zB. Zentrum Bildung ist die Wirtschaftsschule für Ihre Weiterbildung – Sie wählen aus 14 Fachbereichen und allen Stufen der Höheren Berufsbildung. **Wir beraten Sie gerne!**

WIRTSCHAFT & MANAGEMENT

MARKETING & VERKAUF

HANDELSCHULE

FÜHRUNG / LEADERSHIP

INANZ- & RECHNUNGSWESEN

IMMOBILIEN

PERSONALWESEN / HR

SOZIALVERSICHERUNG

BANKEN & VERSICHERUNG

SVEB / BERUFS- & PRAXISBILDNER

VORBEREITUNG FH

INFORMATIK

SPRACHEN

DIE WIRTSCHAFTSSCHULE IN UNSERER REGION



Es ist Zeit, etwas Neues zu lernen
zentrumbildung.ch

INFO-ABENDE
regelmässig am zB.

Spezialtraining mit Judoweltmeister Nils Stump

Der Samstag, 22. November 2025, wird in der Geschichte des Aargauer Judo und Ju-Jitsu Verbandes (AJV) in guter Erinnerung bleiben. Schon früh am Morgen zeichnete sich ab, dass das Dojo des Judo Club Baden-Wettingen zum Zentrum des kantonalen Judosports werden würde. Unter der Schirmherrschaft des Verbandes und mit grosszügiger Unterstützung durch den Swisslos Sportfonds Aargau war es gelungen, einen absoluten Hochkaräter der internationalen Judo



-Szene nach Baden zu holen: Nils Stump, der erste und bislang einzige Judoweltmeister der Schweiz. Bereits zur Dojo-öffnung um

9.30 Uhr drängten sich die ersten jungen Sportlerinnen und Sportler der Jahrgänge 2009 bis 2016 in die Halle, voller Vorfreude auf das bevorstehende Spezialtraining. Die Organisation durch den Judo Club Baden-Wettingen erfolgte tadellos. Die Teilnehmerzahl pro Trainingsblock war bewusst begrenzt, um eine hohe Qualität auf der Matte sicherzustellen.

Pünktlich um 10.00 Uhr begann das Vormittagstraining, an dem rund 50 motivierte Kinder und Jugendliche teilnahmen. Von der ersten Minute an zog Nils



Stump die jungen Judokas in seinen Bann. Schnell wurde deutlich, dass er nicht nur ein Ausnahmekönner auf der Matte ist, sondern auch über die Fähigkeit verfügt, komplexe technische Inhalte verständlich, strukturiert und altersgerecht zu vermitteln. Im Mittelpunkt standen saubere Grundtechniken, koordinative Abläufe sowie die korrekte Ausführung von Würfen und Übergängen. Mit viel Geduld und grosser Präsenz ging der Weltmeister auf jedes Detail ein, korrigierte Haltungen, erklärte Griffvarianten und motivierte die Teilnehmenden immer wieder, das Gezeigte konsequent umzusetzen. Die Atmosphäre im Dojo war geprägt von hoher Konzentration, Disziplin und gleichzeitig spürbarer Begeisterung für den Judosport. Immer wieder liess Nils persönliche Erfahrungen aus seiner eigenen Karriere einfließen und zeigte auf, dass der Weg an die Weltspitze aus vielen kleinen, konsequent gegangenen Schritten besteht. Dass dieses hochkarätige Spezialtraining für Mitglieder des AJV kostenlos angeboten werden konnte, unterstrich eindrücklich das Engagement des Verbandes für eine konsequente Förderung des Nachwuchsbreitensport. Während draussen ein kühler Herbsttag voranschritt, herrschte im Innern des Dojos eine Energie, die förmlich greifbar war.



Gegen Ende des Vormittags erreichte der Anlass seinen ersten emotionalen Höhepunkt. Anstatt das Training schlicht zu beenden, nahm sich Nils Stump ausführlich Zeit für eine Fragerunde. Die jungen Judokas nutzten die Gelegen-



heit, um alles zu erfahren, was sie schon immer über das Leben eines Spitzensportlers wissen wollten. Fragen zur Nervosität vor grossen Wettkämpfen, zum Trainingsalltag, zur mentalen Vorbereitung oder auch zu ganz persönlichen Themen wurden offen und ehrlich beantwortet. Diese Nähe und Bodenständigkeit beeindruckte viele Teilnehmende sichtlich und sorgte für zahlreiche strahlende Gesichter. Direkt im Anschluss folgte eine Autogrammstunde, bei der Gürtel, Judopässe, T-Shirts und Poster signiert wurden. Abgerundet wurde dieser Programmpunkt durch eine Fotosession, bei der Erinnerungsbilder entstanden, die den jungen Sportlerinnen und Sportlern noch lange Motivation für ihren weiteren Weg geben werden.



Nach einer kurzen Mittagspause öffnete das Dojo um 13.00 Uhr erneut seine Türen für den zweiten Trainingsblock. Am Nachmittag standen Judokas des Jahrgangs 2011 und älter auf der Matte. Mit rund 20

Teilnehmenden fiel diese Gruppe kleiner aus, was ein noch individuelleres Arbeiten ermöglichte. Zwischen 13.30 Uhr und 15.30 Uhr verlagerte sich der Fokus in Richtung wettkampforientiertes Judo. Nils Stump präsentierte Kombinationen sowie taktische Elemente, die auf internationalem Niveau den Unterschied ausmachen können. Die Einheiten verlangten den Teilnehmenden einiges ab, boten jedoch gleichzeitig einen grossen Mehrwert für die persönliche Weiterentwicklung.

Die erfahrenen Athletinnen und Athleten setzten die Impulse des Weltmeisters mit hoher Konzentration und Präzision um. Geschätzt wurde das direkte Feedback, das Nils Stump gab. Er nahm sich Zeit für Korrekturen, erklärte alternative Lösungsansätze und zeigte auf, wie Techniken situativ angepasst werden können. Auch im Nachmittagstraining wurde deutlich, dass neben Kraft und Technik vor allem taktisches Verständnis und mentale Stärke entscheidende Faktoren im modernen Judo sind.



Organisatorisch verlief der gesamte Trainingstag reibungslos. Die Infrastruktur des Judo Club Baden-Wettingen bot ideale Voraussetzungen, und dank der sorgfältigen Vorbereitung kam es zu keinen nennenswerten Zwischenfällen. Als um 15.30 Uhr das offizielle Ende des Spezialtrainings erreicht war, standen bei allen Teilnehmenden Erschöpfung und Zufriedenheit gleichermassen ins Gesicht geschrieben.

Zum Schluss bedankte sich Nils Stump für den Einsatzwillen und die Lernbereit-

schaft aller insgesamt rund 70 Judokas, die über den Tag verteilt an den beiden Trainingsblöcken teilgenommen hatten.



Für grosse Freude sorgte schliesslich die Zusage von Nils Stump, auch im Jahr 2026 wieder ein Training im Aargau durchzuführen. Das Spezialtraining 2025 war damit nicht nur ein einmaliges Highlight, sondern ein starkes Signal für Kontinuität, Motivation und Nachwuchsförderung im Bereich Breitensport. Mit vielen neuen Eindrücken, technischen Impulsen und einer grossen Portion Inspiration im Gepäck machten sich die Judokas auf den Heimweg während im Dojo des JC Baden-Wettingen wieder Ruhe einkehrte.

Text und Fotos: Michi Weissbarth

Wir Judokas kaufen bei unseren Inserenten ein!

STEFFEN GARAGE AG - 5453 Remetschwil
SKANDINAVISCHES AUTOMOBILE GMBH - 5454 Bellikon



056 485 89 00 www.steffengarage.ch info@steffengarage.ch

China & Thai Restaurant

Langhaus 2, 5400 Baden - direkt am Bahnhof



Öffnungszeiten:

Mo – Sa: 11.00 bis 14.00 Uhr; 17.00 bis 23.00 Uhr

So: 17.00 bis 22.00 Uhr

Fon 056 222 28 82 / Fax 056 222 33 68

www.smiling-fish.ch

Vorstellung neuer Mitglieder im Erwachsenentraining

Mikhail Pugachev



Hallo zusammen, ich bin Mikhail Pugachev, 34 Jahre alt, und freue mich, mich im Rahmen des O'Shimbun vorzustellen.

Ursprünglich komme ich aus Russland, wo ich in meiner Kindheit Judo trainiert habe, und später auch Sambo, eine russische Variante des Judo, während meines Bachelorstudiums.

Derzeit arbeite ich in der Metallrecyclingbranche, was eine interessante und herausfor-

dernde Tätigkeit ist, die mich täglich fordert.

Warum ich zum Judo-Club Baden-Wettingen gekommen bin? Ganz einfach: Judo ist für mich eine grossartige Möglichkeit, sowohl körperlich als auch geistig jung zu bleiben. Die Kombination aus Technik, Kraft und geistiger Disziplin spricht mich sehr an. Ausserdem schätze ich das Gemeinschaftsgefühl, das wir im Verein pflegen. Das gemeinsame Training und die Unterstützung untereinander machen jede Einheit zu einem wertvollen Erlebnis.

Ich freue mich auf viele weitere Trainings und darauf, die anderen Mitglieder besser kennenzulernen. Ich hoffe, dass ich noch viel von euch allen lernen kann – sowohl im sportlichen Bereich als auch im Alltag.

Ich freue mich darauf, mit euch gemeinsam weiterhin auf der Matte zu stehen!

Beste Grüsse Misha

Text und Foto: Mikhail Pugachev

Wir berücksichtigen unsere Inserenten!

Felix Amrhein

Ich heisse Felix und gehe an die Kantonschule. Ursprünglich war ich auf der Suche nach einem kleinen Ausgleich zu meinen anderen Hobbies, dazu zählen unter anderem Fussball spielen und Musik machen. Meine Schwester hatte lange Jahre Judo gemacht und sie empfahl mir, es doch mal auszuprobieren. So besuchte ich ein Probetraining und ich war fasziniert von der Vielseitigkeit des Judos.

Am besten gefällt mir, dass ich mit den unterschiedlichen Falltechniken auch beim Fussball gelernt habe, sanfter auf dem Boden aufzukommen und das gemeinsame Arbeiten mit den anderen im Training an neuen Wurftechniken.



Die Gemeinschaft mit den anderen Judokas ist toll und es freut mich jedes Mal, wieder gemeinsam die Fitness zu verbessern und Spass am Sport zu haben. Ich besuche zwar das Erwachsenentraining, jedoch sind auch hier viele andere Anfänger dabei, mit denen ich mich jedes Mal verbessern kann. Ich erwarte von mir noch viele tolle Trainings im Club zu besuchen und viel Freude an neuen Erfolgserlebnissen haben zu werden.

Text und Foto: Felix Amrhein



METZGEREI

Müller

Seit 1909 Qualität und Dienst am Kunden

www.mueller-metzg.ch

**5400 Baden
Weite Gasse 12
056 222 69 04**

Luca Egloff



Hi, ich bin Luca, 31 Jahre alt und leidenschaftlicher Musiker, 3D-Grafiker und Informatiker. Aufgewachsen in Neuenhof, bin ich zur Schule in Wettingen gegangen und habe auch lange in Baden Basketball gespielt. Doch eigentlich wollte ich schon immer Kampfsport machen, konnte mich aber erst jetzt dazu durchringen :-). Ausschlaggebend war schlussendlich eine wagemutige Behauptung während eines Poltertages eines gemeinsamen Kollegen aus unserem Bandraum, dass ich es irgendwann mit Hans (ich nehme an, Ihr alle kennt Hans Zeller) aufnehmen kann, wenn ich auch ins Judo komme. Auch wenn das wahrscheinlich noch länger nicht der Fall ist, sind schon tolle Resultate aus dem Training zu vermerken; ich fühle mich viel koordinierter

in meinem Körper, sodass sich sogar mein Schlagzeugspielen verbessert hat, und ich fühle mich sicherer in meinem Auftreten, wodurch ich mich mehr getraue, ich zu sein. Ich freue mich deshalb, mich weiter koordinativ mit meinem Körper auseinander zu setzen, und kämpfen zu lernen. Als Musiker bin ich tätig im Red Carpet BandRaum Verein, welcher regelmässig in und um Baden Jams veranstaltet. Ausserdem haben wir angefangen Indie-Computerspiele mit unserem eigenen Sound zu entwickeln. Andererseits durfte ich im 2024 mit guten Freunden den Ton in Form von Musik für den Schweizer Film "Täglich Brot" mitgestalten. Ich spiele mittlerweile viele verschiedene Instrumente, und bin bei mehreren Bands dabei - über Releases kann ich euch gerne informieren :-). Bei grafischen/designerischen Angelegenheiten arbeite ich unter anderem gerne mit Blender. Technik begeistert mich eigentlich allgemein, aber vor allem in kreativen Bereichen, z.B. Musik-Gear oder -Software oder Instrumente. Meine Brötchen Verdienne ich als Informatiker bei der Mobiland AG in Neuenhof, wo wir an unserer eigenen Software arbeiten, forschen, innovieren und der enshtification trotzen. Ich finde es super toll, wie freundlich und hilfsbereit alle im Judo Club Baden-Wettingen sind und dass mit so viel Geduld und Rücksicht geübt und gelehrt wird. Ich freue mich, euch alle besser kennenzulernen und Freundschaften zu knüpfen.

Text und Foto: Luca Egloff

Djamel Boudekhani

Hallo zusammen!

Ich bin Djamel, 36 Jahre alt und bin 2022 mit meiner Frau und meinen beiden Kindern aus Algerien in die Schweiz gezogen, um meine Karriere im Bereich der Krebsbehandlung voranzutreiben.

Mein achtjähriger Sohn Chihab hat im Mai 2025 mit Judo angefangen und hat trotz seines langsamen Starts viel Spass daran. Er dachte, es würde ihm grossen Spass machen, diesen Sport zusammen auszuüben – eine Sportart, die ich selbst noch nie ausprobiert habe.

Deshalb habe ich beschlossen, diese neue Reise mit ihm zu beginnen, und das war eine gute Entscheidung, denn wir tauschen uns über die gelernten Bewegungen aus und versuchen, uns gegenseitig zu korrigieren. Am meisten geniesse ich den starken Teamgeist auf allen Ebenen, der mich ungemein motiviert.

In meiner wenigen Freizeit gehe ich gerne mit meiner Familie wandern oder lese mit meinen Kindern Bücher in den vier Sprachen, die wir sprechen.

Text und Foto: Djamel Boudekhani



Wir Judokas kaufen bei unseren Inserenten ein!

WANTED

柔道

Beisitzer für den Vorstand gesucht!

Damit wir das Vereinsleben auf und neben den Matten organisieren können, suchen wir motivierte und zuverlässige Judokas oder Eltern, die unseren Vorstand bei seiner ehrenamtlichen Tätigkeit unterstützen.

Der Judoclub Baden-Wettingen ist mit seinen rund 170 Mitgliedern einer der ältesten Judovereine der Schweiz. Infolge Rücktrittes der aktuellen Funktionsinhaberin suchen wir ab März 2026 oder nach Vereinbarung eine neue Beisitzerin / einen neuen Beisitzer für unseren Verein.

Bist du innovativ und bringst deine eigene Meinung gerne an den Vorstandssitzung ein? Bist du zudem ein Organisationstalent und hast Freude am Mitorganisieren von Anlässen? Dann melde dich bitte bei uns unter praesi@jcbw.ch

Wir freuen uns auf dich!

Wenn du Mitglied des [JC Baden-Wettingen](#) bist ist dies von Vorteil, aber nicht Voraussetzung

Nähere Auskünfte erteilt:

Der Präsident Michael Weissbarth, 056/ 470 70 58



Seniorenessen vom 27.11.2025

Am Donnerstag 27. November 2025 trafen sich wie alljährlich einige der Senioren zum gemeinsamen Mittagessen im Restaurant Sternen in Wettingen.

Dieses Jahr waren es 9 Senioren die gekommen sind, nämlich:

Ruedi und Bernadette Käser, Pavel Kraus, Ernesto Hauri, Peter Gritsch, Erich Stieger, Christof Mohr, Jose Juan und Werner Amrein.

Unser Mitgründungsmitglied Josef Andreani und Pia Jaggi liessen sich entschuldigen.



Allen schmeckte das von ihnen ausgewählte Menue und Dessert.

Es wurden wieder alte Geschichten von gewonnenen und verlorenen Kämpfen erzählt und alte Fotos herumgereicht bis weit in die 60-er Jahre zurück.



Auch über Freuden und Leiden im Sport und an den Wettkämpfen wurde diskutiert.

Es hätte schon noch Platz gehabt für weitere Senioren die bestimmt auch noch einiges zu erzählen wüssten.

So hoffen wir, dass im 2026 noch ein paar dazukommen. Dank an alle die gekommen sind.

Text und Fotos: Werni Amrein



Judoclub Baden-Wettingen



Diverse Anfängertrainings

Dienstags, Mittwochs + Donnerstags
in Baden und Wettingen

www.jcbw.ch

 [jc_badenwettingen](https://www.instagram.com/jc_badenwettingen)

Administration: 079 932 41 52



Judo



Fragen & Antworten

Können alle Judo machen?

Ja sicher! Man kann mit sieben oder siebzig Jahren ins Judo einsteigen. Wir bieten Einsteigerkurse für Kinder und Erwachsene.

Welche Ausrüstung braucht man für Judo?

Es braucht einzig einen Judoanzug. Er besteht aus einer festen Jacke, einem Gurt und einer Hose aus Baumwolle. Wir trainieren immer auf relativ weichen Judo-Matten.

Ist Judo ein teurer Sport?

Nein. Ein Judoanzug kostet zwischen ca. CHF 50.- für Anfänger bis CHF 200.- für Wettkämpfer. Wenn du bei uns Mitglied wirst, bezahlst du einen jährlichen Clubbeitrag von CHF 230.- (< 16 J) oder CHF 250.- (> 16 J).

Ist Judo ein gefährlicher Sport?

Als Erstes erlernen alle Judoka die korrekte Art zu Fallen. Diese Falltechniken üben wir regelmässig und Verletzungen sind äusserst selten.



Komm doch auch zu uns in den
Judoclub Baden-Wettingen.
Wir freuen uns auf dich!

www.jcbw.ch/online-anmeldung
info@jcbw.ch

Muss man an Wettkämpfen teilnehmen?

Die meisten Kinder nehmen gerne an kleineren oder grösseren Wettkämpfen teil. Wenn man das nicht mag, kann man auch an seinen Techniken feilen, sich zum Trainer ausbilden oder einfach Spass am Training haben.

Was ist speziell an Judo?

Judo ist japanisch und bedeutet „sanfter Weg“. Schläge und Tritte gibt es in diesem Sport keine. Judo nutzt den Schwung des Körpers und die Balance des Gegenübers aus. Man trainiert die eigene Körperspannung, Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer optimal. Judo geht nur innerhalb einer Gruppe und das macht grossen Spass? Judo ist ausserdem die grösste olympische Kampfsportart.



Kyu-Prüfungen vom 29. November 2025

Wenn man auf das Prüfungsjahr 2025 beim Judoclub Baden-Wettingen zurückblickt, so kommt man nicht umhin, den Vergleich zum vergangenen Sommer zu ziehen. Es war eine regelrechte Rekordwelle, die damals durch unser Dojo rollte: Mit stolzen 29 abgelegten Prüfungen kurz vor den Sommerferien erlebten wir einen der teilnehmerstärksten Prüfungstermine der jüngeren Vereinsgeschichte. Im Gegensatz dazu stand nun der Termin am 29. November 2025, der in einem deutlich kleineren, fast schon familiären Rahmen stattfand. Mit ursprünglich sieben angemeldeten Judoka war die Liste der Anwärter überschaubar, was der Bedeutung des Tages jedoch keinen Abbruch tat.

Leider musste sich Ivan Pendes, der sich gewissenhaft auf seinen nächsten Grad vorbereitet hatte, aufgrund einer Verletzung kurzfristig abmelden. Wir wünschen Ivan an dieser Stelle eine schnelle Genesung, damit er die Prüfung bald nachholen kann.

So verblieben sechs Athleten, die sich der kritischen Begutachtung durch die Experten stellten.

Es zeigte sich im Verlauf des Vormittags sehr deutlich, dass die geringere Quantität durch eine hohe Qualität kompensiert wurde. Es waren durchwegs schöne Prüfungen zu beobachten, die von technischem Verständnis und Fleiss zeugten. Besonders erfreulich war festzustellen, wie gut die im Training vermittelten Inhalte in der Prüfungssituation umgesetzt werden konnten. Ob in der Fallschule, den Standtechniken oder am Boden – das Gelernte sass sicher und wurde mit der nötigen Präzision und dem passenden Spirit vorgeführt. Die Ruhe im Dojo half den Teilnehmern offensichtlich dabei, sich ganz auf ihren Uke und die saubere Ausführung der Techniken zu konzentrieren.



Insgesamt durften wir an diesem Samstag folgende neue Gürtel überreichen:

- 4× Gelbgurt
- 2× Orangegurt

Wir gratulieren den erfolgreichen Prüflingen herzlich zu ihren neuen Graduie-

rungen. Ihr habt bewiesen, dass ihr die Prinzipien unserer Kampfkunst verinnerlicht habt und bereit seid für die neuen Herausforderungen, die eure neuen Gürtelfarben mit sich bringen. Wir freuen uns darauf, diese Fortschritte im nächsten gemeinsamen Training auf der Matte weiter zu vertiefen.

Impressionen von den Prüfungen:





Text und Fotos: Michi Weissbarth

Wir berücksichtigen unsere Inserenten!

" MALEN, ODER NICHT MALEN, DAS IST HIER DIE FRAGE "
 ...ABER WENN, DANN...



Malergeschäft Barbara Gebhart
 Am Kreuzliberg 11 5400 Baden
 056 / 222 70 72 079 / 287 34 48

Für anspruchsvolle Maler- und Tapezierarbeiten
 b.gebhart08@diemalerin.ch
www.diemalerin.ch



**Wie immer
 das Leben spielt.
 Wir spielen mit.**

Talip Baysal, Versicherungs- und Vorsorgeberater
 T 056 203 33 61, talip.baysal@mobiliar.ch

Generalagentur Baden
 Dominik Sinniger

Bahnhofstrasse 42
 5401 Baden
 T 056 203 33 33
 baden@mobiliar.ch
 mobiliar.ch

die Mobiliar



Judoclub Baden Wettingen



Jetzt neue **Mitglieder** werben und **CHF 50.00** erhalten!

Und so einfach funktioniert es:

- Mache aktiv Werbung in deinem Bekannten- und Freundeskreis für unseren tollen Verein und unsere coole Sportart
- Für jedes Neumitglied (Erwachsene und Kinder), welches durch deine Werbung in den Judoclub Baden-Wettingen eintritt, erhältst du einmalig einen Betrag in der Höhe von CHF 50.00
- Die Auszahlung der Prämie erfolgt jeweils im Folgejahr nach dem Eintritt des Neumitgliedes unter den auf dem Antragsformular aufgeführten Voraussetzungen
- Das Antragsformular für die Werbeprämie (erhältlich beim Sekretariat: info@jcbw.ch) ist vollständig ausgefüllt, zusammen mit dem Anmeldeformular des Neumitgliedes beim Judoclub Baden-Wettingen einzureichen



Jahresabschluss der Erwachsenen

Am Montag, den 15. Dezember 2025 tauschten die Mitglieder des Judo Club Baden-Wettingen das weisse Judo-Gi gegen Bowlingschuhe und die Tatami gegen die polierten Bahnen des Baregg Centers in Baden. Der traditionelle Jahresabschluss der Erwachsenen erwies sich einmal mehr als idealer Rahmen, um das Trainingsjahr gemeinsam und in ungezwungener Atmosphäre ausklingen zu lassen.



Der Anlass lockte in diesem Jahr eine besonders grosse Schar an Teilnehmenden an. Mit einer beeindruckenden Bilanz von 27 Anmeldungen zeigten die Erwachsenen, dass der Zusammenhalt im Verein weit über den eigentlichen Trainingsbetrieb hinausgeht. Besonders erfreulich war, dass auch Judokas dabei waren, die unter dem Jahr vielleicht seltener auf

der Matte anzutreffen sind, den Jahresabschluss aber bewusst nutzten, um wieder Teil des aktiven Clublebens zu sein. Trotz zwei kurzfristiger Absagen, startete die verbleibende Truppe um 18.45 Uhr hochmotiviert in den Bowlingabend. Nach einer kurzen Einteilung der Gruppen ging es direkt los. Wo sonst mit Präzision und Kraft gearbeitet wird, um den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, ging es an diesem Abend darum, die zehn Pins am Ende der Bahn möglichst effizient abzuräumen. An den verschiedenen Bahnen entwickelte sich rasch ein gesunder Ehrgeiz. Es wurde gejubelt, angefeuert und natürlich auch gelacht, wenn die Kugel den Weg in die Rinne fand oder



ein sicher geglaubter Strike doch ausblieb.

Nach dem sportlichen Teil, bei dem der Club grosszügigerweise die Kosten für das Bowling übernahm, ging es ab kurz nach 20.00 Uhr zum gemütlichen Teil des Abends über. Im gleichen Gebäude wartete bereits das wohlverdiente Nachtessen auf die hungrigen Judokas.

In entspannter Runde wurde nicht nur über gelungene Strikes, knappe Resultate und bittere „Splits“ diskutiert, sondern auch das vergangene Trainings- und Wettkampfsjahr Revue passieren gelassen. Es wurde gelacht, Erinnerungen ausgetauscht und über zukünftige Ziele gesprochen.

Gerade dieser Austausch abseits des regulären Trainingsbetriebs macht den JCBW aus. Solche Anlässe stärken die Kameradschaft, fördern das gegenseitige Verständnis und tragen wesentlich zu einer lebendigen und offenen Vereinskultur bei.



Der Jahresabschluss 2025 hat einmal mehr gezeigt, wie wichtig gemeinsame Aktivitäten neben der Matte sind. Sie schaffen Erinnerungen, fördern den Teamgeist und stärken den Zusammenhalt innerhalb des Clubs nachhaltig.

Wir blicken auf einen absolut gelungenen Anlass zurück und freuen uns bereits jetzt auf die kommenden Herausforderungen, Trainings und gemeinsamen Erlebnisse im neuen Jahr.

Text und Fotos: Michi Weissbarth

Bernadette Käser feiert ihren 80. Geburtstag

Am 24. November durfte unser geschätztes Mitglied Bernadette Käser ein stolzes Jubiläum feiern: ihren 80. Geburtstag. Ein Grund zur Freude nicht nur für sie und ihre Familie, sondern auch für den Judo Club Baden-Wettingen, der es sich nicht nehmen liess, dieses Ereignis zu würdigen. Da Ehrentage oft turbulent sind, fand der offizielle Besuch der Club-Delegation am 19. Dezember 2025 statt. Anita, Michi und Werni machten sich auf den Weg nach Turgi, um die besten Glückwünsche des Vereins persönlich zu überbringen.

Schon an der Tür wurden die drei herzlich von Bernadette und ihrem Ehemann Ruedi empfangen. In der vorweihnachtlich gemütlichen Atmo-



sphäre bei Familie Käser fühlte man sich sofort willkommen. Bei einem feinen Apéro und angeregten Gesprächen verflog die Zeit wie im Flug. Es ist immer wieder beeindruckend zu sehen, wie tief die Wurzeln und die Verbundenheit innerhalb unserer JCBW-Familie reichen. Ruedi und Bernadette erwiesen sich als tolle Gastgeber; es wurde gelacht, über alte Zeiten philosophiert und natürlich auch über das aktuelle Clubgeschehen gefachsimpelt. Ruedi hat sich sogar vorgenommen im neuen Jahr wieder ins Montagstraining zu kommen und dies mit 82 Jahren! Solche Momente zeigen deutlich, dass Judo weit mehr ist als nur Sport auf der Matte – es sind die Freundschaften, die über Jahrzehnte hinweg bestehen bleiben.

Liebe Bernadette, 80 Jahre sind ein wunderbares Alter! Wir danken dir für deine langjährige Treue und die herzliche Gastfreundschaft. Der gesamte JCBW gratuliert dir noch einmal ganz herzlich zu deinem runden Geburtstag. Wir wünschen dir und Ruedi weiterhin viele glückliche Stunden im Kreise eurer Liebsten und vor allem gute Gesundheit. Wir freuen uns auf viele weitere Begegnungen mit dir!

Text und Foto: Michi Weissbarth



Judoclub Baden-Wettingen

5400 Baden

www.jcbw.ch, info@jcbw.ch

Nominierung Wettinger-Schwert 2026

Bester Trainingspartner / beste Trainingspartnerin

Kriterien:

- Engagement und Einsatzbereitschaft im Training
- Unterstützung und Hilfe für andere Judoka während des Trainings
- Fairness und Respekt im Umgang miteinander
- Positive Einstellung und Vorbildfunktion für andere Mitglieder
- Einhaltung der Werte und Prinzipien des Judoclubs Baden-Wettingen
(Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit, Respekt,
Bescheidenheit, Wertschätzung, Mut, Selbstbeherrschung, Freundschaft
→ Siehe Rückseite)

Bitte gib den ausgefüllten, untenstehenden Abschnitt bis spätestens am 31.08.2026 deinem Trainingsleiter/deiner Trainingsleiterin ab.



Mein Vorname/Name: _____

Ich nominiere folgenden Trainingspartner oder folgende Trainingspartnerin für die Ehrung mit dem Wettinger-Schwert:

Vorname/Name der nominierten Person: _____

Begründung: _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

JUDO -WERTE

Höflichkeit



Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verbeugung

Hilfsbereitschaft



Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter/Trainingsältere die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.

Ehrlichkeit



Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

Ernsthaftigkeit



Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.

Respekt



Begegne deinem Lehrer/deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit Judo betrieben haben.

Bescheidenheit



Spiele dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.

Wertschätzung



Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.

Mut



Nimm im Randori und Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.

Selbstbeherrschung



Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die du als unfair empfindest.

Freundschaft



Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden.

*Wettingen.
Immer in Bewegung.*



EIN SÜSSER WURF:



Bequem und
einfach bestellen bei
Moser's Online-Shop.

Moser's
BACKPARADIES

SENIORENPROGRAMM 2026

Seniorentraining

- jeden Donnerstag 18:30 Uhr, Dauer 1 Stunde
- Dojo Wettingen, Schulhaus Altenburg
- Trainer Werner Amrein

Willkommen sind alle Senioren welche ein altersgerechtes Training schätzen. Selbstverständlich sind alle Senioren auch an allen Erwachsenen Anlässen im Jahresprogramm herzlich willkommen.

JAHRESPROGRAMM JCBW 2026

22. Dezember - 4. Januar		Weihnachtsferien, kein Training
5. Januar	Mo	1. Training im neuen Jahr
28. Februar	Sa	GV JCBW, Sternen Wettingen
26. April	So	Aargauer Meisterschaf Frick



ENERGIE LÖSUNGEN

Jetzt
Offerte
einholen



Solaranlagen



E-Ladestationen



Wärmepumpen



Förderbeiträge



regionalwerke.ch/loesung
056 200 22 22



Regionalwerke
Baden

DIE POST 

P.P.

CH-5430 Wettingen

Kantonsspital Baden



Mehr Lebensqualität durch Bewegung

Mobilität ist in jedem Alter wichtig und trägt zu einem positiven Lebensgefühl bei. Unser interdisziplinäres Bewegungszentrum befasst sich mit Prävention, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation rund um den Bewegungsapparat. Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie uns, wir sind für Sie da.

www.ksb.ch/bewegung

