

“Länger JUNG bleiben durch JUDO!”

**Für die Verbesserung
der Lebensqualität:**

-  ein Leben lang beweglich
-  im Gleichgewicht bleiben
-  die inneren Organe aktivieren
-  Muskulatur stärken
-  Selbstwertgefühl stärken
-  Selbstbewusstsein stabilisieren
-  Respekt erhalten
-  Sport in der Gemeinschaft erleben
-  Partnerschaftlich arbeiten
-  JUDO für Alt und Jung gemeinsam
-  ...

Kontakt und Informationen:

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband
Angela Andree | angela.andree@nwjv.de
Postfach 10 15 06
47015 Duisburg
0203-7381 627



www.nwjv.de

Ausrichter: NWJV

Ansprechpartner:

Heike Tatsch
Tel.: 0163/2939569
E-Mail: heike.tatsch@googlemail.com

Veranstalter und Ort:

1.JJJC Lünen
Heike Tatsch
Turnhalle Ludwig-Uhland-Realschule
Preußenstr. 162
44532 Lünen
E-Mail: heike.tatsch@googlemail.com

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



“JUDO - bewegt Körper & Geist!”

Kleiner Aktionstag

11. September 2022
im Kreis UN/HA/DO

Beginn: 10.00 Uhr





Länger JUNG bleiben durch JUDO!

gesund und fit durch die zweite Lebenshälfte



Projektpartner des LSB NRW
„Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

„Tue deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!“ (Teresa von Ávila)

Natürlich können wir nicht tatsächlich länger „jung bleiben“, wie unser Motto glanzvoll verheißt. Aber wir können uns nachweislich durch ein moderates und angemessenes Sportkonzept deutlich länger „jung fühlen und bewegt bleiben“.

Und diese gesteigerte Lebensqualität möchten wir zusammen mit unseren Vereinen und Mitgliedern durch JUDO erreichen.

Als Projektpartner des Landessportbundes NRW im Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ stellt sich der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband der Aufgabe, für unsere Judo-Vereine angepasste Angebote für erwachsene und ältere Mitglieder zu entwickeln. Diese Angebote sollen vor allem gesundheits-, fitness- und sozialorientiert sein.

Wir laden Sie ein gemeinsam mit uns den Weg „Länger JUNG bleiben durch JUDO“ zu verfolgen und zu verwirklichen.

Andreas Kleegräfe, Präsident des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes

Programm:

Sonntag, 11. September 2022

Referenten: Elmar Schach und Carsten Stiller

- 10:00 Uhr Anreise, danach Begrüßung und Eröffnung des Aktionstages
- 10:15 Uhr Vorstellung der Ziele und Inhalte im Programm „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“
- 10:30 Uhr Praxis-Einheiten:
„Taiso“ - das vierte Element im Judo:
 - fit & beweglich mit JUDO
 - stark und (selbst)geschützt im Alter und Alltag
 - Gesundheitstraining mit Qi-Gong (oder Tai-Chi)
- 13:15 Uhr Entspannter Abschluss
- 13:45 Uhr Resümee
- 14:00 Uhr Verabschiedung und Abreise

Anmeldung zum Aktionstag „Länger JUNG bleiben durch JUDO!“

Wichtig: Es gelten die aktuellen NWJV-Covid-19-Regeln!

Name & Vorname
Geburtsdatum
Telefon
E-Mail
Unterschrift
Verein
Stempel & Unterschrift des Vereins

Anmeldung bis zum 29.08.22 an:
NWJV, Angela Andree, Postfach 101506,
47015 Duisburg,
E-Mail: angela.andree@nwjv.de
Telefon: 0203/7381-627

Länger JUNG bleiben durch JUDO