

Warum "Bewegt ÄLTER werden mit 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
-  ...

Ausrichter: JC Beckum

Ort / Ansprechpartner:

Turnhalle der Antoniuschule
Antoniusstr. 5-7
59269 Beckum
Tel.: 02521-3736
www.jc-beckum.de / Heinz Aschhoff:
heinz.aschhoff@online.de

Anreise:

Siehe: www.jc-beckum.de/anfahrt
A2 aus Rtg. Oberhausen, Ausfahrt Beckum,
weiter auf B475 Rtg. Beckum, ca. 2,4 km
links = Antoniusstr.
Achtung: der Zugang zur Halle erfolgt nicht
über den Schulhof! Weiterfahrt bis zur Lieb-
frauen-Kirche, linke Seite = Schaukasten,
kleinem Weg folgen bis Ende, links (neben
der Autogarage) = Eingang zur Halle



"Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!"

Kleiner Aktionstag

13. November 2016 im Bezirk
Münster (Kreis Warendorf)

Beginn: 10.00 Uhr



www.nwjjv.de

Gefördert durch:



Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen





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

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

Dass sich die Gesellschaft nachhaltig wandelt und die Menschen älter, mobiler und agiler werden, ist hinreichend bekannt. Aber wie können es unsere Vereine schaffen sich auf diese Veränderungen einzustellen und ihren Mitgliedern lebensbegleitend JUDO anzubieten?

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

Wir laden Sie ein den Weg „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO“ gemeinsam mit uns zu gehen!

Peter Frese,
Präsident des Deutschen Judo-Bundes und
des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes

Programm:

Sonntag, 13.11.2016

**Referenten: Elmar Schach und
Carsten Stiller**

- 10:00 Uhr Anreise, Steh-Café
- 10:30 Uhr Begrüßung
- 10:45 Uhr „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ - Position des KSB Warendorf / NW Judo-Verband
- 11:15 Uhr Vorstellung der Ziele und Inhalte des Programmes „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“
- 11:45 Uhr Praxis-Einheiten:
 - „Fit & Beweglich mit JUDO!“
 - „Keine Angst vor dem Fall!“
 - „Stark im ALTER!“
- 13:45 Uhr Entspannter Abschluss
- 14:15 Uhr Resümee
- 14:30 Uhr Verabschiedung und Abreise

**Anmeldung zum kleinen
Aktionstag „Bewegt ÄLTER
werden mit JUDO!“**

Name & Vorname
Straße & Hausnummer
PLZ & Wohnort
Geburtsdatum
Telefon
Email
Unterschrift
Verein
Stempel & Unterschrift des Vereins

Anmeldung bis zum 02.11.16 an:
NWJV, Angela Andree, Postfach 101506, 47015
Duisburg, Email: angela.andree@nwjv.de
Telefon: 0203/7381-627

Bewegt ÄLTER werden mit JUDO