

# 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:** JKG Essen

**Ort / Ansprechpartner:**

Dojo der JKG Essen  
Schonnebeckhöfe 60  
45309 Essen  
Tel.: 0201-698028  
www.jkgessen-nrw.de / Ralf Drechsler:  
ralf.drechsler@web.de

**Anreise:**

A42 Rtg. Dortmund, Abfahrt Gelsenkirchen-Heßler, weiter Rtg. Essen-Katernberg, dem Straßenverlauf folgen bis linke Seite die Sporthalle Nord-Ost-Bad (an der Gustav-Heinemann-Gesamtschule) - das Dojo befindet sich im Nord-Ost-Bad!

**Parkmöglichkeiten:**

Parkplatz vor der Halle/dem Schwimmbad



*"Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!"*

## Kleiner Aktionstag

27. November 2016 im  
Kreis Rhein-Ruhr

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, 27. November 2016**  
**Referenten: Ulrich Klocke und  
Walter Trapp**

- 10:00 Uhr Anreise, Steh-Café
- 10:30 Uhr Begrüßung
- 10:45 Uhr „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ - Position des SSB Essen / NW Judo-Verbandes
- 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 16.11.16 an:**  
NWJV, Angela Andree, Postfach 101506, 47015  
Duisburg, Email: [angela.andree@nwjv.de](mailto:angela.andree@nwjv.de)  
Telefon: 0203/7381-627

**Bewegt ÄLTER werden mit JUDO**