

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
-  ...

Gefördert durch:



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

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



Sportschule Hennef/Sieg
Sövenstr. 60
53773 Hennef
Tel.: +49 (0) 2242 - 886 0

Anfahrtsbeschreibung

Von der A3 kommend wechseln Sie am ABK "Bonn / Siegburg" auf die A560 in Richtung "Altenkirchen". Nach zwei Kilometern fahren Sie an der Ausfahrt "Hennef-West" ab und folgen der Beschilderung "Sportschule" (ca. drei Kilometern). Die Sportschule befindet sich auf der linken Seite.

Mit der Bahn

Vom Bahnhof "Hennef" fahren die Buslinien 525 und 516 zur Haltestelle "Sportschule". Nähere Angaben: www.rsvg.de

Kontakt und Informationen:

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband
Angela Andree
Postfach 10 15 06
47055 Duisburg
0203-7381 627
angela.andree@nwjv.de

NWJV
www.nwjv.de



"Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!"

Auftaktveranstaltung

17. November 2013 in Hennef
Beginn: 10.30 Uhr





Bewegt ÄLTER werden mit 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)

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 Judo-vereine 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 und freuen uns Sie bei der Auftaktveranstaltung begrüßen zu können.

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

Programm:

Sonntag, 17. November 2013

Moderation: Alexander v.d. Groeben

10:00 Uhr Anreise/ Stehcafé

10:30 Uhr Begrüßung Peter Frese,
Präsident des Deutschen Judo-
Bundes und des Nordrhein-West-
fälischen Judo-Verbandes

10:45 Uhr Vortrag „Demographischer Wandel -
Herausforderungen für den Sport!“
Michael Heise, Referatsleiter Breiten-
sport des Landessportbundes NRW

11:15 Uhr Referat „Gesund und ÄLTER
werden mit JUDO?“
Dr. med. Ralph Akoto

12:00 - 12:45 Uhr Diskussionsrunde
Bewegt ÄLTER werden mit JUDO –
eine Chance für Vereine & Verbände?



**13:00 Uhr
Mittagspause**

14:30 - 15:30 Uhr Praxis-Workshops I:

- Fallen ohne zu stürzen
- Werfen ohne hart zu fallen
- Rhythmisierung von Bewegungen

15:45 - 16:45 Uhr Praxis-Workshops II:

- Neue Bewegungen erleben
- Kata kreativ
- Fit und beweglich mit Bodentechniken

17:00 Uhr Resümee und Abschluss



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

NORDRHEIN-WESTFÄLISCHER JUDO-VERBAND E.V.



Anmeldung zur Auftaktveranstaltung "Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!"

Name & Vorname

Strasse & Hausnummer

PLZ & Wohnort

Geburtsdatum

Telefon

eMail

Unterschrift

Verein

Stempel & Unterschrift des Vereins

Anmeldung bitte bis 05.11.2013

per Post an: Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.,
Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg,
als Scan an: angela.andree@nwjv.de oder
per Fax an: 0203 - 7381 624

Bewegt ÄLTER werden mit JUDO