

**“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](mailto:angela.andree@nwjv.de)  
Postfach 10 15 06  
47015 Duisburg  
0203-7381 627



[www.nwjv.de](http://www.nwjv.de)

**Ausrichter:** Waltrop

**Ansprechpartner:**

Harald Mantei  
Tel.: 0172/2829503  
Email: [h.mantei@t-online.de](mailto:h.mantei@t-online.de)

**Veranstaltungsort:**

Turnhalle der Städt. Realschule Waltrop  
Ziegeleistraße / Ecke Bergstraße  
45731 Waltrop

Anreise: [www.tve-waltrop.de/kontaktdaten.html](http://www.tve-waltrop.de/kontaktdaten.html)

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

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**“JUDO - bewegt Körper & Geist!”**

**Kleiner Aktionstag**

7. November 2020  
im Kreis Recklinghausen

Beginn: 12.00 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:

Samstag, 7. November 2020

Referenten: Uli Klocke & Ulla Ließmann

- 12:00 Uhr Anreise, Steh-Café
- 12:30 Uhr Begrüßung und Eröffnung „Bewegt ÄLTER bleiben in NRW!“ (Position des LSB NRW und NWJV)
- 12:45 Uhr Vorstellung der Ziele und Inhalte im Programm „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“
- 13:00 Uhr Praxis-Einheiten:
  - „Fit & beweglich mit JUDO!“
  - „Keine Angst vor dem Fall!“
  - „Taiso - das vierte Element im Judo!“
- 15:15 Uhr Entspannter Abschluss
- 15:45 Uhr Resümee
- 16:00 Uhr Verabschiedung und Abreise

## Anmeldung zum Aktionstag „Länger JUNG bleiben durch JUDO!“

Name & Vorname
Geburtsdatum
Telefon
Email
Unterschrift
Verein
Stempel & Unterschrift des Vereins

**Anmeldung bis zum 19.10.20 an:**  
NWJV, Angela Andree, Postfach 101506,  
47015 Duisburg,  
Email: [angela.andree@nwjv.de](mailto:angela.andree@nwjv.de)  
Telefon: 0203/7381-627

Länger JUNG bleiben durch JUDO