

“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



Sportschule Hennef/Sieg

Sövenner Str. 60
53773 Hennef
Tel.: +49 (0) 2242 - 886 0

Anreise

Mit dem Auto: A3 bis Kreuz Bonn / Siegburg,
A560 in Richtung Altenkirchen, Ausfahrt
„Hennef-West“, Beschilderung „Sportschule“
folgen (ca. 3 km).

Mit der Bahn: vom Bahnhof Hennef mit der
Buslinie 525 oder 516 bis zur Haltestelle
„Sportschule“.

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!”

Großer Aktionstag

14. November 2021
in Hennef/Sieg

Beginn: 10.00 Uhr



www.nwjv.de



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.

A. Klee gräfe

Andreas Klee gräfe, Präsident des
 Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes

Programm:

Donnerstag, 14. November 2021

Moderation: Alexander v. d. Groeben

- 10:00 Uhr** Anreise, Steh-Café
- 10:30 Uhr** Begrüßung (NWJV-Präsident Andreas Klee gräfe)
- 10:45 Uhr** Impulsreferat "Das Training der Alltagskraft - oft unterschätzt und doch so wichtig für ein gesundes Altern!" (Dipl.-Sportlehrer/-Trainer Dirk Mähler)
- 11:15 Uhr** Vortrag "Bewegung heißt Leben - die Auswirkungen von Bewegungsmangel bei Gefäßerkrankungen" (Prof. Dr. med. Min Suk Yoon)
- 11:45 Uhr** Diskussion und Aussprache
- 12:30 Uhr** Mittagspause
- 14:00 Uhr** Praxis-Workshops Phase I
- 15:00 Uhr** Praxis-Workshops Phase II
- 16:00 Uhr** Praxis-Workshops Phase III
- 17:00 Uhr** Resümee
- 17:15 Uhr** Verabschiedung und Abreise

Anmeldung zum großen Aktionstag „JUDO bewegt Körper & Geist“

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

Anmeldung bis zum 30.09.21 an:
per Post: Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.
 Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg,
als Scan: angela.andree@nwjv.de oder
per Fax: 0203 - 7381 624

Länger JUNG bleiben durch JUDO