

“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



www.nwjv.de

Ausrichter: NWJV

Ansprechpartner:

Angela Andree
Tel.: 0203/7381627
Email: angela.andree@nwjv.de

Veranstalter und Ort:

1. JJJC Hattingen
Sporthalle Talstraße 7
45525 Hattingen
Anreise:
www.hattingen-judo.de/hattingen-mitte

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 2021
im Kreis Bochum-Ennepe

Beginn: 10.00 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:

Sonntag, 7. November 2021

Referenten:

Andreas Kleegräfe und Ulla Ließmann

- 10:00 Uhr Anreise
- 10:00 Uhr Begrüßung und Eröffnung des Aktionstages
- 10:15 Uhr Vorstellung der Ziele und Inhalte im Programm „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“
- 10:30 Uhr Praxis-Einheiten:
„Taiso“ - das vierte Element im Judo:
- den Körper in Balance halten:
Übungen zur Mobilisation und Stabilisation
- keine Angst vor dem Fall
- koordinativ-aktiv bleiben
- 13:15 Uhr Entspannter Abschluss
- 13:45 Uhr Resümee
- 14:00 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 25.10.21 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