

**“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



**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



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**“JUDO - bewegt Körper & Geist!”**

**Großer Aktionstag**

**03. Oktober 2019  
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.

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

## Programm:

Donnerstag, 03. Oktober 2019

Moderation: Alexander v.d. Groeben

- 10:00 Uhr **Anreise/ Stehcafé**
- 10:30 Uhr **Begrüßung (NWJV-Präsident)**
- 10:45 Uhr **Impulsreferat** „Die KRAFT & MOTIVATION zu Sport und Bewegung fängt im Kopf an“ (Olympiasieger Frank Wieneke)
- 11:15 Uhr **Vortrag** „Zum Stellenwert von frühzeitiger und regelmäßiger SPORTLICHER BEWEGUNG auf das ÄLTER werden“ Erkenntnisse aus medizinischer Sicht (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
Strasse & Hausnummer
PLZ & Wohnort
Geburtsdatum
Telefon
eMail
Unterschrift
Verein
Stempel & Unterschrift des Vereins

**Anmeldung bitte bis 16.09.2019**  
per Post an: Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.,  
Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg,  
als Scan an: [angela.andree@nwjv.de](mailto:angela.andree@nwjv.de) oder  
per Fax an: 0203 - 7381 624

Länger JUNG bleiben durch JUDO