



„JUDO - bewegt Körper & Geist“

- Großer Aktionstag am 3. Oktober 2019 in Hennef/Sieg -

Programm

(Uhr)Zeit / Ort	Judohalle	Ringerhalle	Sporthalle
14.00 - 14.45	Aufwärmen mit Orientierungslinien (Uli Klocke & Walter Trapp) <input type="checkbox"/>	“Fit for Ü45” - 45min Judo-Fitness - (Dirk Mähler & Marcus Temming) <input type="checkbox"/>	Kein Kreuz mit dem Kreuz (Uli Kreutz) <input type="checkbox"/>
15.00 - 15.45	Keine Angst vor dem Fall (Uli Klocke & Walter Trapp) <input type="checkbox"/>	Stockkämpfen als Bewegungsdiallog (Ulla Ließmann & Henning Schäfer) <input type="checkbox"/>	Yoga für Judoka - Vereinigung von Körper & Geist - (Nicole Riquier) <input type="checkbox"/>
16.00 - 16.45	Konzentriert bis zum Schluss - Der Geist des Aikido - (Andrea Lickenbröcker) <input type="checkbox"/>	Judobezogene SV - Sicher & Stark im Alltag & Alter - (Carsten Stiller) <input type="checkbox"/>	Yoga für Judoka - Vereinigung von Körper & Geist - (Nicole Riquier) <input type="checkbox"/>

(Änderungen vorbehalten)

Anmeldung zu den Praxis-Workshops (zutreffende Workshops bitte ankreuzen)

Name: _____
 Geburtsdatum: _____

Vorname: _____
 Verein: _____