

Aktionstag „JUDO bewegt Körper & Geist!“ Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Datum: Sonntag, 14.11.21

Ort: Sportschule Hennef/Sieg

Zeit: 10 bis 17.15 Uhr

Ziele: Mit Judo „fit & gesund“ in die zweite Lebensphase starten! Entdecke die Vielfalt der Sportart und finde neue Ideen für das Judo-Training.

Programm (Änderungen vorbehalten):

10.00 Uhr: Begrüßung und Programmvorstellung (Moderation: Alexander von der Groeben)

10.15 Uhr: Impulsreferat: Das Training der ALLTAGSKRAFT - oft unterschätzt und doch so wesentlich für ein gesundes ALTERN (Dirk Mähler + Marcus Temming)

11.00 Uhr: Vortrag: Bewegung heißt Leben - die Auswirkungen von Bewegungsmangel bei Gefäßerkrankungen (Prof. Dr. Min-Suk Yoon)

11.45 Uhr Diskussionsrunde unter der Leitung von Alexander von der Groeben

12.30 bis 13.45 Uhr Mittagspause

13.45 Uhr: Fototermin (Judohalle)

Uhrzeit	Judohalle	Ringerhalle	Aula
14.00	Judo-fit - ausgewählte Übungsformen zur Stärkung von Körper und Geist (Uli Klocke und Walter Trapp)	Vorstellung und Umsetzung von Taiso-Übungsformen für ein Alltags-Krafttraining (Dirk Mähler + Marcus Temming)	Stockkämpfen als Bewegungsdialog - Verbesserung von Achtsamkeit (Sensibilität) und Konzentration (Ralf-Henning Schäfer)
15.00	Koordinativ-fit - ausgewählte Übungen am Boden (Ne-waza) zur Verbesserung des Bewegungsgefühls (Klaus Büchter)	Gezielte Taiso-Übungen zur Verbesserung der Schlagkraft mit Hinweisen zur Atemtechnik (Carsten Stiller)	Die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Gesundheit und Motivation zu einer ganzheitlich orientierten Lebensweise - am Beispiel von Qi-Gong (Tai-Chi) - Grundlagen (Elmar Schach)
16.00	Den Körper in BALANCE halten mit Taiso-Übungen zur Mobilisation und Stabilisation (Ulla Ließmann)	Entspannt im Alltag - mit ausgewählten Bewegungsformen aus dem Yoga (Nicole Riquier)	Die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Gesundheit und Motivation zu einer ganzheitlich orientierten Lebensweise - am Beispiel von Qi-Gong (Tai-Chi) - Vertiefung (Elmar Schach)

17.00 Uhr: Abschlussrunde und danach Verabschiedung der teilnehmenden Judoka
