

“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
-  ...



Ausrichter: TV Isselhorst

Ansprechpartner:
Helmut Muth
Tel.: 0176-42465465
Email: Helmut-Muth@web.de

Veranstaltungsort:
Sporthalle der Grundschule Isselhorst
Niehorster Str. 72
33334 Gütersloh
(Zufahrt über die Haller Str.)

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



“Länger JUNG bleiben durch JUDO!”

Kleiner Aktionstag

03. Oktober 2018
im Kreis Gütersloh

Beginn: 14.00 Uhr



Malerbetrieb
Rohr GmbH Malerarbeiten
Industriebe-
Beratung -
Durchführung
Menkenstr. 5
58455 Witten
Tel.: 02302 - 28 25 66 3
Fax.: 02302 - 28 25 66 5
Mail: info@malerbetrieb-rohr.eu



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:

Mittwoch, 03. Oktober 2018

Referenten: Uli Klocke & Carsten Stiller

- 14:00 Uhr Anreise, Steh-Café
- 14:30 Uhr Begrüßung und Eröffnung „Bewegt ÄLTER bleiben in NRW!“ (Position des LSB NRW und NWJV)
- 14:45 Uhr Vorstellung der Ziele und Inhalte im Programm „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“
- 15:00 Uhr Praxis-Einheiten:
 - „Fit & beweglich mit JUDO!“
 - „Keine Angst vor dem Fall!“
 - „Stark und (selbst)geschützt im ALTER!“
- 17:15 Uhr Entspannter Abschluss
- 17:45 Uhr Resümee
- 18:00 Uhr Verabschiedung und Abreise

Anmeldung zum kleinen Aktionstag „Länger JUNG bleiben durch JUDO!“

Name & Vorname
Geburtsdatum
Telefon
Email
Unterschrift
Verein
Stempel & Unterschrift des Vereins

Anmeldung bis zum 24.09.18 an:
NWJV, Angela Andree, Postfach 101506,
47015 Duisburg,
Email: angela.andree@nwjv.de
Telefon: 0203/7381-627

Länger JUNG bleiben durch JUDO