

Warum "Bewegt ÄLTER werden mit 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: Mülheimer TV

Ort / Ansprechpartner:

KG Schule Langemaß

Langemaß 21

51063 Köln

Tel.: 0171-3340024

www.mtv-koeln.de

Joerg.Schwingeler@gmx.de

Anreise:

Mit dem Auto ist die Zufahrt nur aus dem Süden möglich – vom Wiener Platz kommend über den Clevischen Ring, an der Kreuzung mit der Berliner Str. unmittelbar davor scharf rechts (Berliner Str. geht fünf Meter dahinter schräg rechts).



"Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!"

Kleiner Aktionstag

19.11.2016 im Kreis Köln

Beginn: 14.00 Uhr



www.nwjjv.de

Gefördert durch:



Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen





Projektpartner des LSB NRW
„Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

**„Tue deinem Körper Gutes, damit
deine Seele Lust hat, darin zu
wohnen!“ (Teresa von Ávila)**

Dass sich die Gesellschaft nachhaltig wandelt und die Menschen älter, mobiler und agiler werden, ist hinreichend bekannt. Aber wie können es unsere Vereine schaffen sich auf diese Veränderungen einzustellen und ihren Mitgliedern lebensbegleitend JUDO anzubieten?

Als Projektpartner des Landessportbundes NRW im Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ stellt sich der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband der Aufgabe, für unsere Judovereine angepasste Angebote für „Ältere“ zu entwickeln. Diese Angebote sollen vor allem gesundheits-, fitness- und sozialorientiert sein.

Wir laden Sie ein den Weg „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO“ gemeinsam mit uns zu gehen!

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

Programm:

Samstag, 19.11.2016

**Referenten: Ulrich Klocke und
Ulla Ließmann**

- 14:00 Uhr Anreise, Steh-Café
- 14:30 Uhr Begrüßung
- 14:45 Uhr „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ - Position des SSB Köln / NW Judo-Verband
- 15:15 Uhr Vorstellung der Ziele und Inhalte des Programmes „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“
- 15:45 Uhr Praxis-Einheiten:
 - „Fit & Beweglich mit JUDO!“
 - „Keine Angst vor dem Fall!“
 - „Stark im ALTER!“
- 17:45 Uhr Entspannter Abschluss
- 18:15 Uhr Resümee
- 18:30 Uhr Verabschiedung und Abreise

**Anmeldung zum kleinen
Aktionstag „Bewegt ÄLTER
werden mit JUDO!“**

| |
|---|
| Name & Vorname |
| _____ Straße & Hausnummer |
| _____ PLZ & Wohnort |
| _____ Geburtsdatum |
| _____ Telefon |
| _____ Email |
| _____ Unterschrift |
| _____ Verein |
| _____ Stempel & Unterschrift des Vereins |

Anmeldung bis zum 09.11.16 an:
NWJV, Angela Andree, Postfach 101506, 47015
Duisburg, Email: angela.andree@nwjv.de
Telefon: 0203/7381-627

Bewegt ÄLTER werden mit JUDO