

**“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



[www.nwjv.de](http://www.nwjv.de)

**Ausrichter:** NWJV

**Ansprechpartner:**

Angela Andree  
Tel.: 0203/7381627  
Email: [angela.andree@nwjv.de](mailto:angela.andree@nwjv.de)

**Veranstalter und Ort:**

1. JJJC Hattingen  
Sporthalle Talstraße 7  
45525 Hattingen  
Anreise:  
[www.hattingen-judo.de/hattingen-mitte](http://www.hattingen-judo.de/hattingen-mitte)

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

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatkanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**“JUDO - bewegt Körper & Geist!”**

**Kleiner Aktionstag**

7. November 2021  
im Kreis Bochum-Ennepe

Beginn: 10.00 Uhr



# NWJV 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.

Andreas Kleegräfe, Präsident des  
Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes

## Programm:

Sonntag, 7. November 2021

### Referenten:

Andreas Kleegräfe und Ulla Ließmann

- |           |  |
|-----------|--|
| 10:00 Uhr | Anreise  |
| 10:00 Uhr | Begrüßung und Eröffnung<br>des Aktionstages  |
| 10:15 Uhr | Vorstellung der Ziele und<br>Inhalte im Programm „Bewegt<br>ÄLTER werden mit JUDO!“  |
| 10:30 Uhr | Praxis-Einheiten:<br>„Taiso“ - das vierte Element im<br>Judo:<br>- den Körper in Balance halten:<br>Übungen zur Mobilisation<br>und Stabilisation<br>- keine Angst vor dem Fall<br>- koordinativ-aktiv bleiben |
| 13:15 Uhr | Entspannter Abschluss  |
| 13:45 Uhr | Resümee  |
| 14:00 Uhr | Verabschiedung und Abreise   |

Anmeldung zum Aktionstag „Länger  
JUNG bleiben durch JUDO!“

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

**Anmeldung bis zum 01.11.21 an:**  
per Post: Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.  
Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg,  
als Scan: angela.andree@nwjv.de oder  
per Fax: 0203 - 7381 624

Länger JUNG bleiben durch JUDO