



## Sporttag Generation 50+

### Fit & Bewegt ins Alter

**Samstag, 21.07.2018**

**Beginn: 13:00 Uhr**

**Mörikehalle,  
Bahnhofstraße 1/1  
72622 Nürtingen**

Sport im Alter macht nicht nur **Spaß**, sondern wirkt sich auch positiv auf die **Gesundheit** aus. Mit dem **kostenfreien Sporttag Generation 50+** bietet der WJV einen Lehrgang an, der speziell auf ältere Menschen abgestimmt ist. Das Ziel ist das **Durcharbeiten des ganzen Körpers**, wobei auch das Gedächtnis durch allgemeine & judospezifische Koordinationsübungen trainiert und positiv beeinflusst wird.

**Das erwartet Sie**

**beim Sporttag Generation 50+**

#### **Sportlicher Teil...**

<b>13:00 bis 13:45 Uhr</b>	<b><i>Altersgerechte Funktionsgymnastik</i></b>
<b>13:45 bis 14:30 Uhr</b>	<b><i>Judo - Fallübungen und Stand-Technik</i></b>
<b>14:30 bis 14:45 Uhr</b>	<b><i>Pause</i></b>
<b>14:45 bis 15:30 Uhr</b>	<b><i>Judo - Boden Technik und Übungsformen</i></b>
<b>15:30 bis 15:45 Uhr</b>	<b><i>Judo - Technikanwendungstraining</i></b>
<b>15:45 bis 16:00 Uhr</b>	<b><i>Lockerung und Dehnung</i></b>



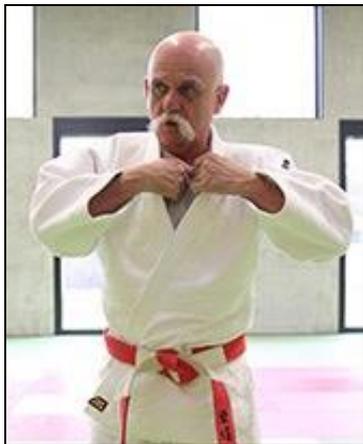
## Geselliger Teil...

### Nach dem Training:

Gemütliches Beisammensein im Biergarten des Restaurants Schlachthof Bräu (Mühlstraße 15, 72622 Nürtingen)



## Lehrgangsführung...



**Wolfgang Schmid, 6. Dan**



**Helmut Fiedler, 5. Dan**

## Anmeldungen...

Anmeldungen bitte bis **spätestens 15.07.2018** mit Angabe von Name und Verein per E-Mail an [t.schmid@wjv.de](mailto:t.schmid@wjv.de).

## Hinweis...

Parkmöglichkeiten im Parkhaus gegenüber der Mörikehalle.