



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...

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



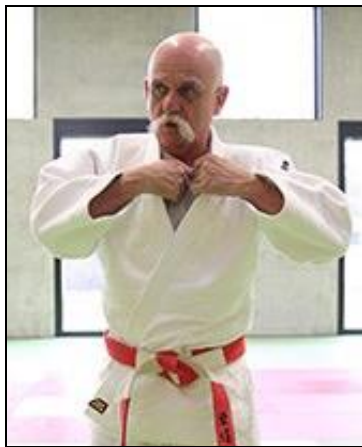
Geselliger Teil...

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.

Hinweis...

Parkmöglichkeiten im Parkhaus gegenüber der Mörikehalle.