



Judo Breitensport: Lebenslänglich fit mit Judo
Die etwas andere Sprechstunde mit Dr. med. Eberhard Jörg
am Sonntag, 12. Juni 2016

- Ausrichter:** KSV Esslingen 1894 e. V.
- Ort/Halle:** 73733 Esslingen-Mettingen, KSV SportArena, Auenweg 21
- Meldeschluss:** Montag, den 6. Juni 2016, Nachmeldungen sind möglich
- Meldungen:** per e-mail an: geschäftsstelle@ksv-esslingen.de
- Teilnehmer:** Judoka jeden Alters
- Teilnahmegebühr:** 10 Euro oder 15 Euro incl. Sauna
- Beginn und Ende:** 10:00 - 13:00, danach Besuch der Sauna
- Programm:** Myofasciales Aufwärmen, Verletzungsarme Techniken, Yakusoku Geiko, einfache Katas
Bodenarbeit, Ausklang und Entspannung
- Beschreibung:** Regelmäßiger Sport verbessert den Stoffwechsel, senkt das Krebsrisiko, stärkt das Immunsystem und unser psychisches Wohlbefinden. Judo ist in diesem Sinn mehr als ein Wettkampfsport. Es bietet in jedem Alter die Möglichkeit, sich auf eine angemessene Weise fit zu halten. Ehemalige Kämpfer und Judoka, die wieder einsteigen wollen, scheuen jedoch das Verletzungsrisiko. Dass jedoch jeder seinen körperlichen Möglichkeiten entsprechend bis ins hohe Alter medizinisch einwandfreies Judo trainieren kann, vermittelt Dr. med. Eberhard Jörg in diesem Lehrgang.
- Der Verbandsarzt des WJV und sein Team (Michael Demuth, Michael Lautsch) stellen Techniken für Ältere und Judoka vor, die nach Verletzungen weiterhin – oder wieder – auf der Matte sein möchten. Sie zeigen spezielle Übungsformen und bieten Hintergrundinformation zu Trainingsaufbau und Ernährung. In den Pausen wird es eine »ärztliche Sprechstunde« mit Eberhard Jörg für Judoka geben.
- Peter Kensok, Verbandscoach des WJV und Koordinator für mentales Training im Judo, steht darüber hinaus für Fragen zur Begleitung von Aktiven und Wiedereinsteigern zur Verfügung.
- Haftung:** Die Teilnehmer müssen für Unfall- und Haftpflichtversicherung selbst Sorge tragen; Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung!
- Anreise:** Auf der WJV-Homepage unter [Service/Wegbeschreibungen](#) beschrieben