



Diese Aktion findet Unterstützung durch:



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

Gefördert durch:

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



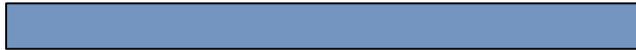
LANDESPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN



„Bewegt ÄLTER werden mit JUDO“



Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.



Aikido



Yoga



Judo



„Bewegt ÄLTER werden – (nicht nur) mit JUDO“

Unter dem Motto „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ führt die Judo-Abteilung des Polizeisportvereins Gelsenkirchen einen

Ai-Yo-Ju

Kennenlern-Nachmittag für die „Älteren 40 +“ durch.



„Bewegt ÄLTER werden –
(nicht nur) mit JUDO“



„Bewegt ÄLTER werden mit JUDO“

Die JUDO - Abteilung des
Polizeisportvereins-Gelsenkirchen
führt

am Samstag, 07. Februar 2015
von 14.30 – 17.30 Uhr
einen Schnupper-Nachmittag
für Erwachsene ab 40 Jahren durch.

**Er richtet sich an Alle, die Spaß an
Bewegung haben und aufgeschlossen
sind, Neues kennenzulernen.**



Programm **Ai-Yo-Ju**

- Bewegungs- und Kennenlernspiele
- Aufwärmen mit **Yo**ga-Fit
- Übungen zur Schulung der Koordination und des Gleichgewichts
- Kurze Einführung in die Fallschule
- Erlernen und Anwenden von leichten Techniken aus dem **Ai**kido und dem **Ju**do
- Ein kleiner Bewegungs-Zirkel
- Entspannung zum Ausklang

Ort:
Sporthalle der
Gesamtschule Buer-Mitte
Am Spritzenhaus, Turnhalle 1
45897 Gelsenkirchen

Mitzubringen sind:
Sportkleidung und ein Handtuch.

Die Halle ist mit einer Matte
ausgelegt und sollte darum auch nur
barfuß oder mit Stoppersocken
betreten werden.
Hallenschuhe werden nicht benötigt!

Weitere Informationen
oder Fragen unter:

Reinhard Zysk, 3. Dan Judo, Trainer-B
Telefon: 0209/591378
oder
<http://psv-gelsenkirchen.de>

