

Gutschein für das Training beim PSV













www.psv-greifswald.de

柔道

Fitness & Judo für Ältere
Rasten heißt Rosten



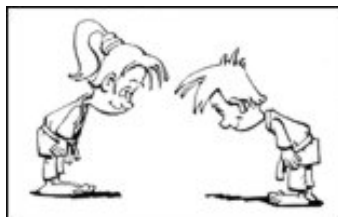
PSV Greifswald
Abt. Judo

Für wen ist „Fitness & Judo für Ältere“ geeignet ?

Für alle, die sich noch nicht auf's Altenteil legen wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Was machen wir beim Training ?

Beweglichkeit und Fitness, Koordination und Dehnübungen.
Dazu Grundübungen des Judosports wie:
richtiges Fallen, Vorbereitung auf Kyu-Prüfungen,
Selbstverteidigung.
Individuelle Betreuung der Teilnehmer.



Was ist Judo ?

Judo bedeutet der "Sanfte Weg" und ist ein asiatischer Kampfsport, der vor über 100 Jahren in Japan entwickelt wurde. Es gibt Würfe und Bodentechniken, gefährliche Griffe sind nicht erlaubt. Ein großer Vorteil: Judo ist eine Sportart, die den ganzen Körper beansprucht!

Was braucht man zum Training ?

Am Anfang reicht ein Jogging- oder Trainingsanzug, Schuhwerk braucht man nicht, da Judo barfuß auf Matten betrieben wird!

Wo findet das Training statt ?

Sporthalle Siemensallee, hinter der Bushaltestelle zwischen Berufsschule und Siemens, Eingang linke Seite (Treppe).



Verantwortliche Trainer und Ansprechpartner:

Dr. Wilhelm Stock, 4. DAN

Tel.: 03834 / 82 22 53, Handy 0173 9565596

eMail: wilhelm.stock@t-online.de

Eckart Eich, 2. Kyu

eckart.eich@pommerscher-diakonieverein.de

Trainingszeiten:

Montag 17.30 - 19.00 Uhr

Donnerstag 17.30 - 19.00 Uhr