



## Fitness und Judo für Ältere

### 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!

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

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

### Was machen wir beim Training?

Allgemeine Fitness, Übungen für die Beweglichkeit und Koordination. Dazu Grundübungen des Judosports wie Fallenübungen, Techniken im Stand und am Boden, Selbstverteidigung. Weiterhin besteht die Möglichkeit zur Vorbereitung auf Kyu-Prüfungen. Es wird kein Wettkampfsport angeboten.

### Was braucht man zum Training?

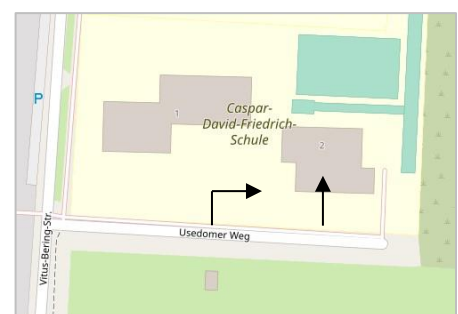
Am Anfang reicht ein Jogging- oder Trainingsanzug, Schuhwerk braucht man nicht, da Judo barfuß auf Matten betrieben wird.

### Wo findet das Training statt?

Alte Caspar-David-Friedrich-Sporthalle  
Greifswald, Usedomer Weg 1, direkt neben der Schule.

### Trainingszeiten

Montag 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag 16.00 - 17.30 Uhr



### Verantwortliche Trainer und Ansprechpartner

Dr. Wilhelm Stock, 4. Dan  
Tel.: 03834 / 82 22 53, Handy 0173 9565596  
eMail: [wilhelm.stock@t-online.de](mailto:wilhelm.stock@t-online.de)

Eckart Eich, 2. Kyu  
[e.eich@gmx.de](mailto:e.eich@gmx.de)