



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?

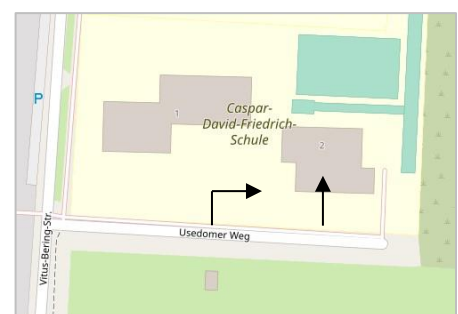
Am Anfang reicht ein Jogging- oder Trainingsanzug, Schuhwerk braucht man nicht, da Judo barfuß auf Matten betrieben wird.

Wo findet das Training statt?

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

Trainingszeiten

www.psv-greifswald.de



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
e.eich@gmx.de