



Bewegt ÄLTER werden mit JUDO

Auch im Alter beweglich und fit sein!

Schnuppertag:

Samstag: 31.10.2020 – 11:00 Uhr - Sporthalle

Für Sport ist man nie zu alt. Unter dem Motto bietet die Judo Abteilung des TuS 1896 e.V. Oeventrop montags von 18:00 – 19:30 Uhr in der kleinen Sporthalle ein neues Angebot an. „Reinschnuppern“ kann man in dieses neue Angebot am Samstag, den 31.10.20 um 11:00 Uhr in der kleinen Sporthalle!

Worum geht es?

Mit dem Angebot wollen wir die Leute ab 30 – 60 Jahren zum Sport animieren.

Im Fokus des Projektes steht:

- in erster Linie der Spaß an der Bewegung
- sich Altersgerecht fit halten
- Gemeinschaftlich den Sport erleben
- den Körper und den Geist stärken

Trainingsinhalte :

- Taiso
- Altersgerecht fallen lernen
- Elemente des Judos erlernen
- Tai Chi / Qi Gong

Wir freuen uns auf Sie

Bei Rückfragen können Sie gerne Anrufen oder eine E-Mail schicken

Thorsten Schöller

0151/15758426 oder tmschoeller@aol.com