



Regelmäßiges ü30-Breitensporttraining

In vielen Vereinen gibt es Judoka, die aufgrund von Einschränkungen (z.B. Knie- oder Hüftproblemen) nicht mehr am Training teilnehmen wollen. Auch Randori mit den jungen Wettkämpfern kann für ältere Judoka eine Herausforderung/Hemmschwelle sein. Aber diese Judoka fehlen im Verein. Deshalb möchten wir ein regelmäßiges Training für ü30-Breitensport-Judoka anbieten. Nicht das Wettkampftraining soll dabei im Vordergrund stehen, sondern die allgemeine Fitness und die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit. Jeder nach seinen Möglichkeiten.

Dazu starten wir am Samstag, **15. Oktober von 13:00 - 15:00 Uhr** ein gemeinsames Training für alle Interessierten.

Weitere Termine in 2022:

- Samstag, 19. November
- Samstag, 17. Dezember

Wo: Dojo des KSV Holzgerlingen, in der Grabenrainhalle an der Ahornstr. in Holzgerlingen

Geplante Inhalte:

- Mobilität - Beweglichkeit
- Ausdauer
- Technik
- Randori-Formen

Es fallen keine Kosten an. Die Teilnehmer haben für ihren eigenen Versicherungsschutz zu sorgen.

Interessenten melden sich per Mail mit Name, Verein, Mailadresse und Telefonnummer an u.heim@wvj.de

Bitte verteilt die Information bei Euren Breitensportlern. Auch ehemalige Judoka nicht vergessen. Vielleicht können wir den einen oder anderen sogar wieder reaktivieren.

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme, um bei einem gepflegten Judo gemeinsam zu schwitzen.

Bis demnächst auf der Matte
Uwe

Hinweis zum Datenschutz: Die bei der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten (Vorname, Name, Verein, E-Mail-Adresse, Alter, etc.) werden nach Beendigung des Lehrgangs gelöscht.

Es werden keinerlei personenbezogenen Daten gespeichert oder weiterverarbeitet.