

Der JC Halle möchte den älteren Judokas (Ü30) die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Trainingstag geben. Dabei ist es egal, ob Du Breitensportler oder aktiver Kämpfer, ob Kyu- oder Danträger bist. Alle sind willkommen. Unser Ziel ist es, zweimal im Jahr ein ungezwungenes, lockeres Seniorentaining anzubieten. Hierbei sollen Technik, Randori, Gedankenaustausch in kleinen Gesprächsrunden und die Freude am Judo im Vordergrund stehen.



1. Veteranenday

9.30 - 10.00 Uhr

Begrüßung und Erwärmung mit Iris Isensee

10.00 - 11.30 Uhr

Randori mit den Senioren-Weltmeisterinnen Sylvia Strube und Iris Isensee

(Leitung: Dr. Hans-Joachim Strube, 6. Dan)

11.30 - 12.00 Uhr

Vortrag: Gelenke, Knochen und Muskeln - auch im Alter noch ein dynamisches System (Dr. Andreas Post)

12.00 - 12.30 Uhr

Pause mit kleinem Imbissangebot

12.30 - 14.00 Uhr

Ne-waza und Randori (Leitung: Jürgen Kümpfel, 4. Dan)

Ab 14 Uhr wollen wir den Trainingstag beim gemeinsamen Grillen ausklingen lassen. Hier nehmen wir gern Eure Vorschläge und Wünsche für den 2. Veteranenday entgegen.



Wann? 16. November 2014, 09:30 - ca. 14:00

Wer? alle Judokas ab Ü30

Wo? Judoclub Halle, Sporthalle Grasnelkenweg 16, 06120 Halle

Wie? Anmeldung bitte bis 01.11.2014 per Mail an iris_isensee@web.de o. über 0163/2082002 (Infos: www.judoclub-halle.de)

Wieviel? Unkostenbeitrag: 5,00 Euro pro Sportler (Speisen und Getränke sind kostengünstig zu erwerben)