



Ihr Ansprechpartnerin:
Sandra Horschel
Telefon: 0228 – 9654763
kontakt@ssb-bonn.de
verantwortlich:
Michael Nickels
(v.i.S.d.PresseG NRW)

Pressemitteilung vom 06.11.2017

Bonn, 06.11.2017

Bewegt ÄLTER werden mit Judo

4-Wochen Schnupperkurs für Erwachsene ab 40 Jahre

Unter dem Motto „bewegt ÄLTER werden mit Judo“ laden der SC Arashi CoJoBo und der Stadtsportbund Bonn e.V. zu einem Schnupperkurs ein. Bei diesem Kurs geht es nicht um Kampftechniken, sondern um eine gesundheitsorientierte Körper- und Reaktionsschulung.

Der Kurs steht unter dem Motto: „Ein Leben lang beweglich, im Gleichgewicht bleiben, innere Organe aktivieren, Muskulatur stärken, Selbstbewusstsein stabilisieren, Sport in der Gemeinschaft erleben, partnerschaftlich arbeiten, Judo für Alt und Jung gemeinsam“.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 40 Jahren, mit oder ohne Judovorkenntnisse, die schon länger keinen Sport mehr betrieben haben, nicht mehr so beweglich sind wie früher, die gerne wieder mit dem aktiven Training beginnen wollen, sich aber im Training nicht mehr quälen wollen und gerne etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen.

Der Kurs beginnt am **Mittwoch, den 22.11.2017, 19.30 – 21.00 Uhr** und findet in der Turnhalle des CoJoBo, Kölnstr. 413 in Bonn statt.

Bitte Turnschuhe, lange Turnhose und T-Shirt mitbringen.

Die Teilnahme durch die Förderung im Rahmen des Projektes „bewegt ÄLTER werden in NRW“ des Landessportbundes NRW und des 30jährigen Bestehens des SC Arashi kostenfrei.

Informationen und Anmeldung

SC Arashi CoJoBo e.V.
Roman Jäger
info@sc-arashi.de
Tel.: 02227 / 908927

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

