



Bewegt ÄLTER werden mit JUDO

**...in der Judo-Abteilung
Schwarz-Weiß Oldenburg**

Einladung zu einem Schnupperkurs für „Ältere“ über fünf Doppelstunden

**Man ist niemals zu alt zum altersgemäßen Sporttreiben!
Jede / Jeder kann mitmachen!
Fit bleiben bis ins hohe Alter**

Derr „Sanfte Weg“, wie Judo übersetzt heißt, führt Sie durch altersgemäßes Üben zu einer Verbesserung Ihrer

- Beweglichkeit
- Koordination
- und Kondition

Außerdem erlernen Sie Fallübungen; eine ideale Sturzprophylaxe.

Wo: in der **JUDO-Halle** Schwarz-Weiß Oldenburg
Auguststraße 78
26121 Oldenburg

Wann: immer freitags von **20:00 bis 21:30** Uhr an folgenden Tagen
17. Oktober 2014
31. Oktober 2014
07. November 2014
14. November 2014
28. November 2014

Information: Hans Fähnrich, Telefon 0441-30 24 40

Die Teilnahme ist kostenlos:

Für das Training benötigen Sie bequeme Sportkleidung,
ein älteres T-Shirt und eine lange Jogging-Hose reichen völlig aus.
Bringen Sie bitte Badelatschen oder ähnliches mit.

JUDO ein Sport für alle Generationen