

JUDOTEAM DUFFEL

Wat is judo volgens De Zachte Weg?

Wie De Zachte Weg volgt, beoefent judo om fit te worden en te blijven, om zich samen met anderen goed te amuseren, om te genieten van de sociale contacten en om ouderdomsvervalschijsen te vertragen.

Vermits het lichaam van een 55-plusser genoeg slijtage vertoont als gevolg van ouderdom, werk of eerdere sportbeoefening, is elke judo-training er op gericht om wel te doen en om te genieten van al de positieve mogelijkheden die judo kan bieden.

Zorgzaam rekening houden met elkaar en met elkaars beperkingen en duurzaam omgaan met het eigen lichaam zijn noodzakelijke attitudes. Zorg voor de gezondheid primeert.

'Machogedrag' en niet kunnen toegeven dat bepaalde oefeningen of technieken niet kunnen, staan het judoplezier en de beleving van een 55-plusser in de weg. We zien het glas steeds halfvol in plaats van halfleeg.

Dit neemt niet weg dat ook van een 55-plusser doorzettingsvermogen, moed en regelmatige training worden verwacht.

Om dit alles na te streven oefenen we alle onderdelen van judo en prikkelen we alle fysieke basiseigenschappen. Bij het oefenen van technieken, kata en zelfverdediging houden we rekening met de "do en don't". Dit houdt o.a. in dat we ons houden aan enkele 55+ specifieke afspraken voor kumi-kata, vallen en randori.

Op De Zachte Weg zijn het trainen van techniek, lichaam en geest en het principe van Jita Kyoei onze ultieme wegwijzers.

**Elke woensdag
van 20.00 u. tot 21.30 u.**

Nette kleedkamers, douches en cafetaria



Judoteam Duffel vzw
Zetel Acacialei 86
2570 Duffel

www.judoduffel.be
judoduffel@judoduffel.be

Dojo-oefenzaal
Sportcentrum Rooienberg 58 Duffel



De Zachte Weg

JUDO 55+
(deelname
toegelaten
vanaf 45 jaar)



PROUD TO BE 55+

CLUBTRAINING 55+ DE ZACHTE WEG

Doe je al lang judo, maar word je stilaan een beetje ouder?

Als oudere judoka voel je dat de gewone clubtraining niet meer beantwoordt aan je verwachtingen en mogelijkheden. Judoteam Duffel vzw biedt oudere judoka's een aangepaste training.

De training is gericht op het samen genieten van judo in al zijn vormen, ook kata en zelfverdediging (met de wandelstok). Je werkt aan je conditie door oefeningen voor uithouding, evenwicht, kracht... De lesgever past de training individueel aan zo je last hebt van 'ouderdomskwaaltjes' (knie, rug, ...)

Welkom zwarte gordels, rood-witte gordels en kyu-graden!

Op woensdag 20.00 u. tot 21.30 u.

- Jaarlijkse verzekering/vergun. VJF €38
- Jaarlijkse lesgeld JTDuffel €110 (je kan ook trainen vrijdag in JC Lier en zaterdag in Duffel)
- Lesgeld per training niet-leden JTD €1

JUDO HERONTDEKKEN START TO JUDO (AGAIN)

Heb je ooit al judo gedaan? Probeer het nog eens! Het blijft tof, ook als je ouder wordt.

Het is van belang dat je rustig opnieuw je conditie opbouwt en de judotechnieken uitprobeert. De training in Judoteam Duffel vzw laat je toe om alle aspecten van judo op jouw tempo te herontdekken.

Ook wie het programma 'Veilig Vallen' volgde en graag start met judo, kan aansluiten.



Na afspraak

op woensdag 20.00 u. tot 21.30 u.

- 4 initiatielessen gratis (onder voorwaarden)

VALPROGRAMMA VEILIG VALLEN

Veilig Vallen? Het is niet te laat om het te leren!

Ongewild vallen is voor 55-plussers vaak de start van veel gezondheidsproblemen. Judoteam Duffel vzw biedt aan niet-judoka's een reeks aan van vier lessen. Met oefeningen op jouw niveau verbeter je het uithoudingsvermogen, je spierkracht, je soepelheid en je coördinatie. In kleine stapjes leer je vallen in situaties die je dagelijks plots kunnen overkomen. Je neemt deel aan de les in gewone gemakkelijke kleding.



Op aanvraag