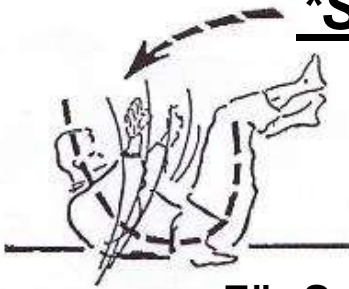




FITNESS a la FERNOST

Selbstverteidigung im Alter



ab August 2014

Für Senioren (Damen und Herren) ab 50 Jahren

Sicherheit schaffen für bedrohliche Situationen im Alltag.

Ein Kurs mit altersgerecht ausgeführten Übungen aus dem Judo. Verbessert die Kraft, die Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit.

Funktionelle Bewegungen kombiniert mit Kraft-, Gleichgewichts- und Fallübungen (Sturzprophylaxe) verbessern das richtige Verhalten in extremen Situationen.

Dies verbessert die körperliche und mentale Fitness und verringert Ängste und stärkt das Selbstbewusstsein.

Spezielle Selbstverteidigungs-TECHNIKEN runden das Training ab.

Tag / Zeit: **Dienstag** **10-11 Uhr**
 Donnerstag **14-15 Uhr**
 Privat Unterricht auf Anfrage

Anmeldung: per Homepage, Telefon oder Email

Kosten: **10 Lektionen** **CHF 170.-**
 Halbjährlich **CHF 300.-**
 Jährlich **CHF 550.-**

Ort: **im DOJO EGLISEE des JC Budokan Basel**
 Lukas Legrandstr. 22, 4058 Basel

Auskunft: **Dölf Siegwolf**
und **079 322 27 41**
Kursleiter **Email: budokan-basel@bluewin.ch**
 Homepage www.budokan-basel.ch

- Ausbildung im Seniorensport am Sportinstitut der Uni Basel
- ESA Leiter Erwachsenensport
- J+S Leiter Jugend & Kids

erfolgreicher Kämpfer an internationalen Turnieren der Altersklasse M7 (60-65 Jahre) bis 90kg.

2011 1. Platz DM einzeln-, 1. Platz EM einzeln, 2. WM Team, 5. Platz WM einzeln
2012 2. Platz DM einzeln, 2. Platz WM Team, 5. Platz WM einzeln
2013 5. Platz EM einzeln