

Trainer B Ausbildung „Judo mit/für Ältere“

Roberto und ich haben uns einer neuen Herausforderung gestellt, den Erwerb einer weiteren Trainer-Lizenz.

Das Ziel der Ausbildung ist es, Techniken und Methoden kennen zu lernen, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben und Judo machen zu können.

Das fit bleiben bezieht sich dabei auf die körperliche und geistige/kognitive Leistungsfähigkeit.



Peter Frese, ehem. Präsident des DJB, Träger des 8ten Dan und einer unserer Referenten hat das Thema sehr treffend zusammengefasst, als er sagte „Im Alter fit zu sein bedeutet selbstbestimmt leben!“

Jörg Baumgärtel