

3. Aktivtag 2019 „gesund& bewegt 50+“ mit Judoangebot des RTSV

Bereits zum dritten mal wurde der landesweite Aktivtag für Senioren vom LSV S.-H. angeboten.

Ein kostenloses Mitmach-Angebot für Sportinteressierte ab 50 Jahren.

Rund 50 Vereine aus ganz Schleswig-Holstein beteiligten sich daran.

Mit dabei war auch der Raisdorfer TSV mit einem Judo-Programm.

Die Projektleiterin und Trainerin der Judosparte Silke Rühl konnte ein Dutzend Teilnehmer für ihren Unterricht begeistern.

„Bewegt älter werden mit Judo“ war ihr Motto und mit der Einführung in „den sanften Weg“ weckte die zierliche Judomeisterin das Interesse der Aktiven.

Weitere Inhalte waren das moralische Judoprinzip „vom gegenseitigen Helfen zum beiderseitigen Wohlergehen“, sowie das technische Prinzip „Siegen durch Nachgeben.“

Es wurden viele schöne und lustige Zweikämpfe absolviert, ebenso Balance und Gleichgewichtsübungen.

Beim Bewegungsparcours wurden Fitness und Koordination geschult.

Fragen zu Techniken und Unterrichtsmethodik wurde von Silke kompetent und geduldig beantwortet.

Silke ist Trägerin des schwarzen Gürtels (5.Dan), aktive Ü30 Kämpferin und amtierende Deutsche Meisterin in ihrer Gewichtsklasse.

„Die Übungskämpfe mit den Senioren haben mir besonders Spaß gemacht“, resümiert die fitte Seniorin aus Kiel.

Im nächsten Jahr sind wir wieder dabei!“

Auch die Teilnehmer sind sich einig „Es hat viel Spaß gemacht und war sehr informativ.Wir kommen wieder.“

Kiel, den 23.09.2019

Text: Miriam Rühl, LSV