



Aikido bond Nederland

Gratis Stage 55+ op zondag 2 juni 2024

Na de succesvolle ouderenstage van 2023 willen we dit jaar weer een stage geven, voor alle aikido-beoefenaren die ouder zijn dan 55 jaar, van beginners tot gevorderden. Ook voor aikido-docenten die hun groepen willen laten groeien.

Datum/tijd: zondag 2 juni 2024 van 11.00 -15.00 uur

Locatie: Jikishinkan Utrecht Cremerstraat 253, 3532 BJ Utrecht

Kosten: gratis!



De samenleving vergrijst. Ouderen blijven langer actief, ook in het Aikido. Vele aikidoka zijn jong begonnen en gaan steeds langer door, soms tot op hoge leeftijd. Ook ontdekken veel 55-plussers het aikido als nieuwe sport om nog lang fit en vitaal te blijven. Docenten en leerlingen zien daarbij de volgende vragen opkomen:

- Welke aikido-vaardigheden zijn belangrijk voor een 55-plusser?
- Hoe kan een 55-plusser veilig trainen?
- Welke aanpak is nodig om tot op hoge leeftijd aikido te kunnen beoefenen?

De stage is op deze vragen gericht. Er wordt getraind in een rustig tempo, en mogelijke risico's van aikidotraining voor ouderen worden door een docent-fysiotherapeut behandeld.

Vervolg: Bijscholing lesgeven aan ouderen op 23 juni voor LMA-docenten te Amersfoort.

Docenten:

Piet Lagerwaard Shihan (7^e dan), coördinator Ouderencommissie AbN

Jack de Jongh (5^e dan), fysiotherapeut

Jeanette Tanis (4^e dan), docent Aikido 55-plus

Organisatie: Ouderencommissie AbN

Aanmelding en meer informatie:

Piet Lagerwaard / senioren@aikidonederland.nl / 06-23760261