

FIT, VEILIG EN VALBREKEN VOOR SENIOREN

VOOR:

**40+ers met een
gemiddelde conditie**



JuWeVa Trainingen

MEER WETEN?

NEEM CONTACT OP MET :
Judovereniging Majuso
Jan Hendriks
Email: j.l.hendriks@live.nl
Tel. 06-12384895

FIT

- **Spierversterkende oefeningen**
- **Balans en evenwicht**
- **Oefeningen ter vergroting van de conditie en het uithoudingsvermogen**

VEILIG

- **Door de Judo Bond Nederland erkende en gecertificeerde docenten**
- **Op zachte matten**
- **Samen werken aan de eigen veiligheid**

VALBREKEN

- **Leren valbreken, voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts**
- **Preventieve en praktische tips**
- **Bewustwording eigen lichaam**

