

Digitaler Judo-Familientag



8:00 – 8:45 Uhr Fröhlsport mit Leo

Wir starten den Tag mit einer knackigen Fröhlsport-Einheit!

9:00 – 9:45 Uhr Judo mit Sascha

Weiter geht's mit Judo für Alt und Jung. Jeder kann mitmachen und die Kids können ihren Eltern mal zeigen, was sie bisher so beim Training gelernt haben!

10:00 – 10:45 Uhr Oster-Challenge mit Hannah

Es wird entspannter... wir basteln gemeinsam Judo-Ostereier und malen Judobilder!

11:00 – 11:45 Uhr Taiso mit Josi & Lea

Das vierte Judoelement ist auch bei uns im Verein angekommen. Taiso kann wirklich JEDER mitmachen! Auch Omas und Opas sind herzlich eingeladen!

13:00 – 13:45 Uhr Spiel und Spaß mit Ines

Auch online möglich: Gemeinsam werden wir einige Spiele aus den Judotraining spielen. Lasst euch überraschen und macht mit!

14:00 – 14:45 Uhr Judo-Sumo mit Daniela

Diese Einheit richtet sich an unsere Minis und alle neuen Judointeressenten. Wir zeigen euch, was man beim Judo alles lernt und spielen einige Zweikampfspiele mit euch!

15:00 – 15:45 Uhr Zirkeltraining mit Nikita & Lea

Euch erwartet ein schweißtreibender Zirkel. Wer sich also mal so richtig auspowern möchte, der ist hier genau richtig!

16:00 – 16:30 Uhr Eltern-Austausch bei Kaffee & Kuchen mit den Trainern

Alle Kids und Eltern haben die Möglichkeit sich untereinander oder mit den Trainern auszutauschen. Alle neuen Interessenten haben die Chance die Trainer kennenzulernen und bisherige Erfahrungen direkt von unseren Judofamilien mitgeteilt zu bekommen!

16:45 – 17:30 Uhr Familien-Olympiade mit Josi und Nikita

Wir starten den Nachmittag wieder sportlich: eine Sporteinheit für die komplette Familie. Im Olympiajahr 2021 wollen wir etwas Olympia zu euch nach Hause bringen!

17:30 – 18:00 Uhr Massage mit Max

Nach dem Sport folgt die Entspannung...

ab 18:30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit allen Trainern

Kulinarischer Abschluss, um den ganzen Tag nochmal Revue passieren zu lassen! Stell dein perfektes Abendessen bereit und lass und gemeinsam (digital) essen!

ab 20:00 Uhr Seniorentaining & gemütlicher Abschluss mit Stefan

Der letzte Programmpunkt richtet sich an all unsere „älteren“ Vereinsmitglieder (ab 16 Jahren) sowie alle interessierten Erwachsenen: Gemeinsam wollen wir erst schwitzen und dann den Abend gemütlich ausklingen lassen!



Jeder ist herzlich eingeladen!

- Judoka
- Nicht-Judoka
- Kinder
- Jugendliche
- Eltern
- Großeltern
- Sportler
- Interessierte

Wir freuen uns auf euch!



weitere Information:
PSV Herford,
Abteilung Judo:
www.psvhf.de
jose.fine@live.de