



# Aikido bond Nederland

## Gratis Stage 55+ op zondag 25 juni 2023

Een stage 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 25 juni 2023 van 13.00 -16.00 uur**

**Locatie: Waraku Dojo, Jan Valsterweg 80, 3315 LG Dordrecht**

**Kosten: Gratis!**



De samenleving vergrijsst. 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 de oudere mens?
- Hoe kan de oudere mens veilig trainen?
- Welke aanpak is nodig om tot op hoge leeftijd aikido te kunnen beoefenen?
- Hoe kunnen dojhouders deze nieuwe doelgroep bereiken en aikido aanbieden?

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.

### **Docenten:**

Piet Lagerwaard Shihan (6<sup>e</sup> dan), coördinator Ouderencommissie AbN

Jack de Jong (5<sup>e</sup> dan), fysiotherapeut

Kees van Lent (3<sup>e</sup> dan), docent Aikido 45-plus

**Organisatie:** Ouderencommissie AbN.

### **Meer informatie:**

Piet Lagerwaard

[senioren@aikidonederland.nl](mailto:senioren@aikidonederland.nl)

06-23760261