



# Hamburger Judo-Verband e.V.

Mitglied im Hamburger Sportbund e.V. und Deutschen Judo-Bund e.V.  
Landesfachverband für die Budo-Sportarten Judo • Jiu-Jitsu • Kendo • Kyudo • Aikido

## Herbstlehrgang 2022

**Das Herbstschul – Wochenende! Der beste Kurzurlaub aller Zeiten für Judoka jeden Alters (ab 16) und jeder gesundheitlichen Verfassung. Judo auf bestem nationalen und internationalen Niveau, mit erstklassigen Trainerinnen und Trainern, optimaler ärztlicher und physiotherapeutischer Betreuung und flankierenden Maßnahmen der physikalischen Therapie (Sauna, Kneipp, Fango, usw., auf Wunsch auch Akupunktur!) Gemeinsam mit Spaß gesund und bewegt älter werden!**

**In diesem Jahr mit:**

**Malte Geppert, 4. Dan, Diplomtrainer, DJB Vizepräsident**

**Lea Holz, 3. Dan, HJV Lehrreferentin**

**Joachim Birkel, 1. Dan, Judo SV Spezialist, Nahkampftrainer**

**Michael Karschau, 1. Dan, Trainer-B SV**

**Und einem Überraschungstrainer!**

**Ebenfalls im Angebot: Judo Massage mit Jens, Faszientheorie und -therapie mit Uwe. Und die Feuershow von und mit Katja!**

**Anerkannte Trainerfortbildung für Trainer-C, -B, und -A Lizenzen!**

<b>Referenten/innen:</b>	<b>Malte Geppert, 4. Dan, Diplomtrainer, DJB Vizepräsident Lea Holz, 3. Dan, HJV Lehrreferentin Joachim Birkel, 1. Dan, Judo SV Spezialist, Nahkampfausbilder Michael Karschau, 1. Dan Trainer-B SV Uwe Holz, 2. Dan, Trainer-A, Diplom-Physiotherapeut Jens Sengebusch, 2. Dan, Arzt und Masseur Katja Kiencke, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin</b>
<b>Organisation:</b>	<b>Helmut Behnke</b>
<b>Termin:</b>	<b>30.09. – 02.10.2022</b>
<b>Zeiten:</b>	<b>Anreise: Freitag, 30.09.2022 bis 18.00 Uhr Ende: Sonntag, 02.10.2022 ca.18.00 Uhr</b>
<b>Veranstaltungsort:</b>	<b>Todtglüsender Sportverein Tostedter Straße 20, 21255 Todtglüsing</b>
<b>Teilnehmer:</b>	<b>Erwachsene ab 7. Kyu (Gelbgurt)</b>
<b>Teilnahmegebühr:</b>	<b>110,00 Euro. Bei Teilnahme an nur einem der Tage kostet der Lehrgang am Samstag 70,00 € bzw. am Freitag und Sonntag jeweils 50,00 €. Inbegriffen sind hier das Abendessen am Freitag und Samstag, Imbiss am Samstagmittag, sowie Kaffee, Tee, Wasser und Kekse in allen Pausen</b>
<b>Übernachtungsmöglichkeiten:</b>	<b>1. Hotel – Gasthaus Wiechern (gegenüber dem Sportverein) Tostedter Straße 9 21255 Todtglüsing Übernachtungen incl. Frühstück kosten (Stand April 2022) EZ: 65,00 € / Übernachtung,                      DZ: 95,00 € / Übernachtung</b>

2. Hotel Zum Meierhof (ca. 1,2 Km entfernt)  
Buxtehuder Straße 3  
21255 Tostedt  
Übernachtungen incl. Frühstück kosten (Stand April 2022)  
EZ: 49,00 € / Übernachtung, DZ: 79,00 € / Übernachtung
3. Ferienwohnung Schwedenhaus (ca. 1,2 Km entfernt)  
Friedrich-Vorwerk-Straße 1  
21255 Tostedt  
Übernachtungen excl. Frühstück kosten (Stand Juni 2022)  
DZ: 91,00 € / Übernachtung, 4er Z. 128,00 € / Übernachtung
4. Hotel Bostelmann (ca. 2,4 Km entfernt)  
Unter den Linden 1  
21255 Tostedt  
Übernachtungen incl. Frühstück kosten (Stand Juni 2022)  
EZ: 55,00-75,00 € / Übernachtung, DZ: 88,00-98,00 € / Übernachtung
5. Im Dojo (Schlafsack, Luftmatratze o.ä. mitbringen) 5,00 €

- Frühstücksbuffet:** Im Gasthaus Wiechern, kann für 12,00 Euro mit gebucht werden.  
(Ist bei Hotelübernachtung inklusive)
- Abendessen:** Köstlichkeiten aus der regionalen Küche am Freitag- und Samstagabend
- Mittagessen:** Leichte Sportler-Kost am Samstag- und Sonntagmittag
- Transfer:** Vom Bahnhof Tostedt zur Halle möglich, falls gewünscht bitte bei der Anmeldung angeben.
- Anmeldungen:** Baldmöglichst (max. 50 Teilnehmer), spätestens bis 30.08.2022 an [Helmut.Behnke@t-online.de](mailto:Helmut.Behnke@t-online.de)  
Dabei bitte angeben:
- Teilnahme Freitag bis Sonntag oder einzelne Tage
  - Übernachtung ja / nein; falls ja, Hotel oder Dojo
  - Frühstücksbuffet ja / nein
  - Vegetarier ja / nein
- Die Teilnahmevergabe erfolgt nach Meldeeingang. Jede Anmeldung wird bestätigt. Nach Meldeschluss erhalten die Teilnehmer die Rechnung. Bitte vorab kein Geld überweisen.
- Sonstiges:** Anerkannte Fortbildung für Trainer-A, B, C- Lizenzen.  
Techniklehrgang für den 1. und 2. Kyu.
- Zum Zeitpunkt des Lehrgangs gelten die Corona Bestimmungen des Landes Niedersachsen.  
Keine Teilnahme möglich bei Corona Symptomen.