



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 2023

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, diesmal mit absoluten Top-Trainerinnen, optimaler ärztlicher und physiotherapeutischer Betreuung und flankierenden Maßnahmen der physikalischen Therapie (Sauna, Kneipp, Fango, usw.) Gemeinsam mit Spaß gesund und bewegt älter werden!

In diesem Jahr mit:

Miryam Roper, Weltklasse Judoka und NWJV Athletiktrainerin

Lea Holz, 3. Dan, HJV Lehrreferentin

Sigrid Happ, 7. Dan, ehemalige mehrfache Europameisterin, Kata Spezialistin

Helena Kiesiläinen-Behnke, 6. Dan, Kata Spezialistin

Ira Ibrahim, Box- und Kickboxtrainerin

Ebenfalls wieder im Angebot: Judo Massage mit Jens, Faszientheorie und -therapie mit Uwe.

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

Weitere Referenten: Uwe Holz, 2. Dan, Trainer-A, Diplom-Physiotherapeut
Jens Sengebusch, 2. Dan, Arzt und Masseur

Organisation: Helmut Behnke

Termin: 15.09. – 17.09.2023

Zeiten: Anreise: Freitag, 15.09.2023 bis 18.00 Uhr
Ende: Sonntag, 17.09.2023 ca.14.00 Uhr

Veranstaltungsort: Todtglüsingener Sportverein
Tostedter Straße 20, 21255 Todtglüsingener

Teilnehmer: Erwachsene ab 7. Kyu (Gelbgurt)

Teilnahmegebühr: 120,00 Euro. Bei Teilnahme an nur einem der Tage kostet der Lehrgang am Samstag 75,00 € bzw. am Freitag und Sonntag jeweils 55,00 €. Inbegriffen sind hier das Abendessen am Freitag und Samstag, Imbiss am Samstagmittag, sowie Kaffee, Tee, Wasser und Kekse in allen Pausen

Übernachtungsmöglichkeiten:

1. Hotel – Gasthaus Wiechern (gegenüber dem Sportverein)
Tostedter Straße 9
21255 Todtglüsingener
Übernachtungen incl. Frühstück kosten (Stand März 2023)
EZ: 72,00 € / Übernachtung, DZ: 110,00 € / Übernachtung

2. Hotel Zum Meierhof (ca. 1,2 Km entfernt)
Buxtehuder Straße 3
21255 Tostedt
Übernachtungen incl. Frühstück kosten (Stand März 2023)
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 März 2023)
DZ: 91,00 € / Übernachtung, 4er Z. 128,00 € / Übernachtung
Frühstück zzgl. jeweils 12,00 €

4. Hotel Bostelmann (ca. 2,4 Km entfernt)
Unter den Linden 1
21255 Tostedt
Übernachtungen excl. Frühstück kosten (Stand März 2023)
EZ: 55,50 € / Übernachtung, DZ: 84,00 € / Übernachtung
Frühstück zzgl. jeweils 8,90 €

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 Freitagabend
Brasilianisches Rodizio Grill am 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 15.08.2023 an
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.