



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

Workshop „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO in Hamburg

Datum: 22.04.2023

- Veranstalter:** Hamburger Judo-Verband, Ü-30-Beauftragter: Olaf Lange
- Ort:** Landesleistungszentrum, Eulenkamp 75, 22049 Hamburg
- Beginn:** 10:00
Ende: 17:30
- Zielgruppe:** Interessierte TrainerInnen und Verantwortliche der Vereine im Hamburger Judo-Verband und Vereinen in angrenzenden Landesverbänden (Schleswig Holstein, Niedersachsen, Bremen, Mecklenburg-Vorpommern etc.). Den TeilnehmerInnen des Workshops wird das Thema „Judo für Ältere“ in Theorie und Praxis vorgestellt, gemeinsam werden Best-Practice Beispiele und Ideen entwickelt, um ältere Judoka im Verein zu halten, Neueinsteiger und Wiedereinsteiger zu gewinnen.
- Inhaltliches:** Judoka, die seit Jahrzehnten den Judosport betreiben und ehemalige Judoka, die im Kindes- und Jugendalter schon einmal den Judosport ausgeübt und ihn aus unterschiedlichen persönlichen Gründen aufgegeben haben, fehlt in ihrem Verein häufig das passende Angebot. Auch für potentielle Neu-Einsteiger, Eltern bzw. Großeltern, die ihre Kinder oder Enkelkinder zum Training begleiten, gibt es häufig keine adäquaten Trainingseinheiten.
- Die TeilnehmerInnen des Workshops sollen Angebote kennenlernen und befähigt werden, selbst Angebotsformen im Bereich „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO“ zu planen und durchzuführen. Sie sollen Wissen über das Thema „ÄLTER werden“ erwerben und insbesondere den Zusammenhang von „Judo-Training und Altern“ verstehen.
- Denn Judo kann für ältere Menschen ein Gesundheitssport sein, der Koordination, Balance, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer schult und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglicht. Alles Aspekte, die im Hinblick auf den demografischen Wandel – die Gesellschaft wird immer älter – eine besondere Bedeutung bekommen.
- ReferentInnen:** Ulrich Klocke, 8. Dan Judo (Pionier für Bewegt ÄLTER werden mit JUDO)
Helmut Behnke, 7. Dan Judo
Sönke Schillig, 6. Dan Judo, Kata-Beauftragter HJV
Lars Lange, 5. Dan Judo, Kommunikationspsychologe
Jenny Frey, 5. Dan Judo, Taiso-Beauftragte DJB
N.N. (Sportmedizin)



- Anmeldung: Namentlich an den HJV Ü30-Beauftragten Olaf Lange via E-Mail:
olaf.lange@hamburg-judo.de
Maximale Teilnehmerzahl: 40
- Meldeschluss: Sonntag, den 09.04.2023 (24:00 Uhr)
- Meldegeld: 40,00 Euro je TeilnehmerIn. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes. Für die Zahlung des Meldegeldes muss bis zum Meldeschluss pro Teilnehmer **ein Online-Ticket** auf der HJV Landing-Page im Internet gekauft werden:
<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/63dfadd64865c00c355e70f3>
- Lizenzen: Die Teilnahme wird als Fortbildung mit 8 UE für Trainer-C, Trainer-B- und Trainer A-Lizenzen anerkannt
- Versicherungen: Für Unfall- und Haftpflichtversicherung ist selbst Sorge zu tragen. Der Ausrichter/Veranstalter übernimmt keine Haftung.
- Datenschutz: Mit der Meldung zu dieser Veranstaltung erklären sich die TeilnehmerInnen mit der elektronischen Speicherung ihrer veranstaltungsrelevanten Daten und deren Veröffentlichung in Aushängen, im Internet und in sonstigen Publikationen des DJB sowie dessen Untergliederungen einverstanden. Gleiches gilt für Bilddokumentationen. Im Falle eines Einspruchs ist zu Beginn der Veranstaltung unbedingt die Lehrgangsleitung zu informieren.
- Sonstige: Zum Zeitpunkt des Lehrgangs gelten die Corona-Bestimmungen der Freien und Hansestadt Hamburg. Bei Corona-Symptomen ist eine Teilnahme nicht möglich.
Im Landes-Leistungszentrum existiert keine Bewirtung, daher bitte für die Mittagspause Selbstverpflegung mitbringen.

gez.: Olaf Lange
(HJV Ü30-Beauftragter)

Workshop „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO in Hamburg

22.04.2023

Programm

Veranstalter: Hamburger Judo-Verband e.V, Ü-30-Beauftragter: Olaf Lange

Beginn: 10:00

Ende: 17:30

Ort: Landesleistungszentrum, Eulenkamp 75, 22049 Hamburg

Zeitplan:

- 9:30-10:00 Ankommen der TeilnehmerInnen
(Small-Talk mit Kaffee und Brötchen im Seminarraum)
- 10:00-10:15 Begrüßung und Einführung in das Thema
Referenten: Astrid Henriksen und Olaf Lange
- 10:15-10:45 Sportwissenschaftliche Erkenntnisse (Judo und Alter)
Referent: N. N.
- 10:45 -12:45 Workshop (HJV-Best-Practice-Beispiele, Erfahrungsaustausch
und Ideen-Generierung)
Moderation: Lars Lange und Helmut Behnke
- 12:45 -13:45 Mittagspause (Selbstverpflegung!)
- 13:45 -14:45 Taiso
Referentin: Jenny Frey
- 14:45 -15:45 Bewegte ÄLTER werden mit JUDO
(Spiele, Balance-Übungen, Fallen und Werfen)
Referent: Ulrich Klocke
- 15:45 -16:00 Kaffee-Pause
- 16:00 -17:00 Kata für Ältere
Referent: Sönke Schillig
- 17:00 -17:30 Zusammenfassung Workshop, Next Steps und Feedback
Referenten: Astrid Henriksen und Olaf Lange
- ab 17.30 Uhr Abreise