



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 Uhr
Ende:	17:30 Uhr
Ort:	Landesleistungszentrum, Eulenkamp 75, 22049 Hamburg
Zeitplan:	
9:30-10:00	Ankommen der TeilnehmerInnen („Get Together“) (Small-Talk mit Kaffee und Brötchen im Seminarraum, Bestellung Mittagessen)
10:00 -10:15	Begrüßung und Einführung in das Thema Referenten: Astrid Henriksen und Olaf Lange
10:15 -10:30	Kennenlernen
10:30 -11:30	Judo mit Uli (Ulrich Klocke)
11:30 -11:45	Umziehen (kurze Pause)
11:45 -12:15	Sportmedizinische Erkenntnisse (Judo und Alter) Referent: Jens Sengebusch
12:15 -13:00	Mittagspause (Bestelltes Essen bzw. Selbstverpflegung!)
13:00 -14:30	Workshop Ü30 Training Moderation: Lars Lange und Helmut Behnke
14:30 -15:30	Taiso mit Jenny (Jenny Frey)
15:30 -16:00	Kaffee-Pause
16:00 -17:00	Kata mit Sönke (Sönke Schillig)
17:00 -17:30	Zusammenfassung Workshop, Next Steps und Feedback Referenten: Lars Lange, Astrid Henriksen und Olaf Lange
ab 17.30 Uhr	Abreise