

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



A-/B-/C-Trainer-Fortbildung 2-2026

Ganzheitliche Verletzungsprävention im Judo aus physiotherapeutischer Sicht Theorie & Praxis für Trainerinnen und Trainer sowie interessierte Judoka

Diese praxisorientierte Weiterbildung vermittelt praxisnah vertiefend zentrale Inhalte zur Verletzungsprävention und Trainingssteuerung im Leistungs- und Breitensport. Im Fokus stehen typische Judo-Verletzungen, deren Ursachen sowie wirksame Präventionsstrategien wie Belastungssteuerung, Ausgleichstraining und Regeneration. Die Teilnehmenden lernen den Aufbau eines funktionellen, judospezifischen Aufwärmprogramms sowie stabilisierende und leistungsfördernde Übungen kennen. Weitere Schwerpunkte sind der sinnvolle Umgang mit Verletzungen im Trainingsalltag, grundlegende Erste-Hilfe-Maßnahmen und altersgerechtes Training, insbesondere im Nachwuchsbereich. Ein Praxisworkshop mit Testungen, Übungsbeispielen und Fallbesprechungen rundet den Lehrgang ab.

Setze ein Zeichen

für Qualität, Prävention und Zukunft im Judosport – **Melde Dich jetzt an**

... und werde Teil einer engagierten und verantwortungsbewussten Trainer-Gemeinschaft, die Judo nachhaltig stärkt und Judoka sicher und kompetent auf ihrem wettkampforientierten Weg begleitet.

Referent/-in: Maria Lafrenz (M. Sc. Sportphysiotherapie, Judo-Kämpferin und -Trainerin)

Ort: Landesleistungszentrum des HJV, Eulenkamp 75, 22049 Hamburg

Termin: **Samstag, 18.04.2026 → 09:30 – ca. 17:00 Uhr**
Sonntag, 19.04.2026 → 10:00 – ca. 15:30 Uhr

Die Inhalte der Maßnahme sind inhaltlich aufeinander abgestimmt und bauen aufeinander auf, weshalb eine Teilnahme an beiden Tagen sinnvoll ist.

Meldeschluss: **Sonntag, den 12.04.2026**
Es stehen 25 TN-Plätze zur Verfügung, die Vergabe erfolgt über die Reihenfolge der Anmeldung

Kosten: 52,- €/Teilnehmer/-in

Meldung: Anmeldung und Bezahlung nur über unser Online-Buchungstool
Bitte diesem Link folgen: <https://www.hamburg-judo.de/ausbildung>

Voraussetzung: Gültiger Judopass, digital (bitte unbedingt mitbringen!)

Hinweise: Dieser Lehrgang ersetzt **keinen** klassischen Erste-Hilfe-Kurs und wird daher nicht als offizieller Erste-Hilfe-Nachweis anerkannt.
An beiden Tagen finden Praxiseinheiten statt, sodass alle Teilnehmenden ihren Judoanzug mitbringen sollten!
Im LLZ existiert keine Bewirtung, daher bitte Selbstverpflegung.
Durch die Teilnahme an der Fortbildung erhalten die Teilnehmenden 15 Unterrichtseinheiten (UE) für die Lizenzstufen A, B und C.

Für Fragen zur Anmeldung wendet euch bitte an mich (0176-57776707),

Sönke Schillig
Lehr- & Kata-Referent des HJV

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



Hinweis zur DSGVO:

Mit der Anmeldung zu dieser Veranstaltung erklären sich die Teilnehmenden (TN) damit einverstanden, dass im Rahmen der Veranstaltung Bilder und/oder Videos von den TN gemacht werden und Veröffentlichung

- auch der Homepage des HJV (www.hamburg-judo.de)
- in (Print)-Publikationen des HJV verwendet und zu diesem Zweck auch abgespeichert werden dürfen. Diese Aufnahmen dienen ausschließlich der Öffentlichkeitsarbeit des HJV.

Die TN sind sich darüber im Klaren, dass die Aufnahmen um Internet beliebigen von Personen abgerufen werden können. Es kann trotz aller technischen Vorkehrungen nicht ausgeschlossen werden, dadurch Aufnahmen der Veranstaltung weiterverwendet oder an andere Personen weitergegeben werden. Die TN bestätigen mit der Anmeldung die folgenden Hinweise gemäß Art. 13 DSGVO gelesen und verstanden zu haben.

Datenschutzhinweise hinsichtlich der Herstellung und Verwendung von Foto- und/oder Videoaufnahmen gemäß Art. 13 DSGVO

1. Name und Kontaktdaten des/der Verantwortlichen:

Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist der Hamburger Judo-Verband e.V.

Mail: geschaeftsstelle@hamburg-judo.de

2. Zweck der Verarbeitung:

Die Fotos und/oder Videos dienen ausschließlich der Öffentlichkeitsarbeit des HJV

3. Rechtsgrundlagen der Verarbeitung:

Die Verarbeitung von Fotos und/oder Videos (Erhebung, Speicherung und Weitergabe an Dritte (s. unter 5.)) erfolgt aufgrund ausdrücklicher Einwilligung des/der Personensorgeberechtigten bzw. des/der Betroffenen, mithin gemäß Art. 6 Abs. 1 Buchstabe a DSGVO. Die Veröffentlichung ausgewählter Bilddateien in (Print)Publikationen des Veranstalters sowie auf dessen Homepage /Facebook-Account o.ä. ist für die Öffentlichkeitsarbeit des Veranstalters erforderlich und dient damit der Wahrnehmung berechtigter Interessen der Beteiligten, Art. 6 Abs. 1 Buchstabe f DSGVO.

4. Kategorien von Empfänger*innen der personenbezogenen Daten:

Die Fotos und/oder Videos werden nicht an Dritte weitergeben.

Zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit werden sie ggf. auf der Homepage HJV eingestellt sowie für die Facebook- Seite des Vereins verwendet.

5. Dauer der Speicherung der personenbezogenen Daten:

Fotos- und/oder Videos, welche für die Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit des HJV gemacht werden, werden vorbehaltlich eines Widerrufs der Einwilligung des/der Betroffenen auf unbestimmte Zeit zweckgebunden gespeichert.

6. Widerrufsrecht bei Einwilligung:

Die Einwilligung zur Verarbeitung der Fotos und/oder Videos kann jederzeit für die Zukunft widerrufen werden. Die Rechtmäßigkeit, der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diesen nicht berührt.

7. Betroffenenrechte:

Nach der Datenschutzgrundverordnung stehen Ihnen folgende Rechte zu:

- h. Werden ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben sie das Recht Auskunft über die zu ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten. (Art. 15 DSGVO).
- i. Sollten unrichtige personenbezogenen Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).
- j. Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18, 21 DSGVO)
- k. Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu. (Art. 20 DSGVO)

Sollten Sie von den genannten Rechten Gebrauch machen, prüft der/die Verantwortliche, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür vorliegen.