



Judo-Verband Rheinland e.V.

- Breitensport -

Breitensport-Workshop in Cochem

Liebe Judoka,
zum folgenden Lehrgang laden ich euch herzlich ein:

Termin: **20.04.2024** von 10.00 Uhr - 17.00 Uhr
21.04.2024 von 09.00 Uhr - 13.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Cochem-Sehl,
Wäldchesweg 9, 56812 Cochem

Programm:

Samstag	20.04.24	
	Dojo	Nebenraum
10:00 bis 11:00 Uhr	Taiso / Yoga (Jürgen Sabel 5. Dan Judo)	Schulsport (Claus Eschenauer, 2. Dan Judo)
11:00 bis 12:00 Uhr	Verletzungsprofilaxe durch Neuro (Jens Brückner, 5. Dan Judo)	Behindertensport (Werner Höslers, 2. Dan Judo)
12:00 bis 13:00 Uhr	Verletzungsprofilaxe durch Neuro (Jens Brückner, 5. Dan Judo)	Pressearbeit (Jürgen Sabel, 5. Dan Judo)
13:00 bis 14:00 Uhr	Mittagspause	
14:00 bis 15:00 Uhr	Kata (Ecky Katluhn, 5. Dan Judo und weitere Referenten)	Listenführerlehrgang (Christoph Otto, 2. Dan Judo)
15:00 bis 16:00 Uhr	Kata (Ecky Katluhn, 5. Dan Judo und weitere Referenten)	Listenführerlehrgang (Christoph Otto, 2. Dan Judo)
16:00 bis 17:00 Uhr	Kleine Spiele (Lars Ferrlein, 5. Dan Judo)	Fotografie (Lisa Ferrlein)
19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen	
Sonntag	21.04.24	
	Dojo	Nebenraum
09:00 – 10:00 Uhr	Judo SV (Benjamin Barkow, 3. Dan Judo, 1. Dan Jiu-Jitsu)	
10:00 – 11:00 Uhr	Judo SV (Benjamin Barkow, 3. Dan Judo, 1. Dan Jiu-Jitsu)	
11:00 – 12:00 Uhr	Ne Waza (Damian Urban, 3. Dan Judo, Black Belt BJJ)	Taiso / Kata (Lars Ferrlein, 5. Dan Judo)
12:00 – 13:00 Uhr	Ne Waza (Damian Urban, 3. Dan Judo, Black Belt BJJ)	Mitgliedergewinnung (Lars Ferrlein, 5. Dan Judo)

Teilnehmer: **Judoka ab 14 bis 99 Jahren**

Ausrichter: Turnverein Cochem 1862 e.V.

Leitung: Lars Ferrlein (Breitensportreferent JVR)

Kosten: 50 Euro bei Teilnahme an beiden Tagen
30 Euro bei Teilnahme an einem Tag

10 Euro Übernachtung im Dojo incl. Frühstück

Weitere Übernachtungsmöglichkeiten sind in der Touristenstadt Cochem über die üblichen Onlineanbieter buchbar.

Mittagsverpflegung wird durch den Ausrichter angeboten.

Am Samstagabend ist ein gemeinsames Abendessen geplant.
Bitte um kurze Rückmeldung zwecks Tischreservierung.

Anmeldung: Über das JVR Portal: <https://www.judo-rheinland.de/trainer>

Meldeschluss: **12.04.2024**

gez. Ausrichter: Jürgen Sabel (TV Cochem)

gez. Veranstalter: Lars Ferrlein (Breitensportreferent JVR)

Anmerkungen: Es werden 12 Stunden Trainer - C anerkannt