



Judo-Verband Rheinland e.V.

- Breitensport -

Breitensport-Workshop in Cochem

Liebe Judoka,

aufgrund der positiven Resonanz zu obengenannter Veranstaltung im Jahr 2025 laden wir Euch erneut dazu ein:

Termin: **18.04.2026** von 10.00 Uhr - 18.00 Uhr
19.04.2026 von 09.30 Uhr - 14.00 Uhr

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

Programm:

Samstag	18.04.2026	
	Dojo	Nebenraum
10:00 – 10:45 Uhr 45`	Taiso/Yoga Jürgen Sabel (5. Dan)	Breitensport im DJB und JVR ein offener Austausch Lars Ferrlein (5. Dan)
10:45 – 11:30 Uhr 45`	Taiso/Yoga Jürgen Sabel (5. Dan)	Breitensport im DJB und JVR ein offener Austausch Lars Ferrlein (5. Dan)
11:30 – 12:30 Uhr 60`	Kata Thomas Hofmann (6. Dan)	Erste Hilfe auf und neben der Matte Tine Grünewald DRK
12:30 - 13:30 Uhr 60`	Kata Thomas Hofmann (6. Dan)	Erste Hilfe auf und neben der Matte Tine Grünewald DRK
13:30 - 14:15 Uhr	Mittagspause 45 min.	Mittagspause 45 min.
14.15 – 14.45		Fördermittel im Judosport PowerPoint Präsentation Claus Eschenauer (2. Dan)
14:45 – 15:35 Uhr 50`	Kleine Judo Spiele ganz groß Jürgen Sabel (5. Dan)	Sportfotographie und Gruppenbilder Lisa Ferrlein
15:35 – 16:25 Uhr 50`	Kleine Judo Spiele ganz groß Jürgen Sabel (5. Dan)	Sportfotographie und Gruppenbilder Lisa Ferrlein
PAUSE	10 min.	10 min.
16:35 – 17:25 Uhr 50`	Einstieg ins Judo für Ältere Thomas Hofmann (6. Dan)	Prophylaxe / Neuroathletik Jens Brückner (5. Dan)
17:25 – 18.15.Uhr 50`	Einstieg ins Judo für Ältere Thomas Hofmann (6. Dan)	Prophylaxe / Neuroathletik Jens Brückner (5. Dan)
19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen	gemeinsames Abendessen

Sonntag	19.04.2026	
	Dojo	Nebenraum
09:30 – 10.30 Uhr	SV Judo-SV in der Graduierungsordnung (Benjamin Barkow 4. Dan Judo, 1. Dan Jiu-Jitsu)	Graduierer Lehrgang Teil I Theorie (1. Gruppe) Eckhard Kathlun (5. Dan)
10:30 – 11:30 Uhr	SV in Anwendung (Benjamin Barkow 4. Dan Judo, 1. Dan Jiu-Jitsu)	Graduierer Lehrgang Teil I Theorie (2. Gruppe) Eckhard Kathlun (5. Dan)
PAUSE	10 min.	
11:40 – 12:40 Uhr	Ne – waza vom 4. bis 1. KYU Lars Ferrlein (5. Dan)	Graduierer Lehrgang Teil II Theorie (1. Gruppe) Eckhard Kathlun (5. Dan)
12:40 – 13:40 Uhr	Ne – waza vom 4. bis 1. KYU Lars Ferrlein (5. Dan)	Graduierer Lehrgang Teil II Theorie (2. Gruppe) Eckhard Kathlun (5. Dan)
13:40 – 14:00 Uhr	Mittagssnack mit Abschlussbesprechung	Mittagssnack mit Abschlussbesprechung

Berücksichtigung fanden auch die Anregungen des letzten Workshops, sowie Eure Wünsche zu dieser Veranstaltung, soweit wir dies durch geeignete Referenten abdecken konnten!

Teilnehmer: -Alle interessierten **Judoka ab 14 bis 99 Jahren** die einem Verein angehören der Mitglied in einem Landesverband des DJB ist und einen gültigen DJB Mitgliedsausweis (Judo- Pass) besitzen.
-Teilnahme ausschließlich im weißen Judo Gi!
-Matten Zori für den Bereich außerhalb der Matte!

Ausrichter: Turnverein Cochem 1862 e.V.

Leitung: Roman Jäger (Breitensportreferent JVR)

Kosten: 50 Euro bei Teilnahme an beiden Tagen
30 Euro bei Teilnahme an einem Tag
10 Euro Übernachtung im Dojo incl. Frühstück

Hotelübernachtung (fußläufig): Aparthotel Cochem,
[aparthotel Cochem](#) ! Frühstück im Bürgerhaus!

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

Mittagsverpflegung wird durch den Ausrichter angeboten.

Samstagabend ist ein gemeinsames Abendessen (auf eigene Kosten) -u.a. zu einem breiten Erfahrungsaustausch- geplant. Deshalb die Bitte um eine Rückmeldung zwecks Tischreservierung.

Judo-Verband Rheinland e.V.

- Breitensport -

Anmeldung:

Über das JVR Portal: <https://www.judo-rheinland.de/trainer>
(mit gleichzeitiger Zahlung der Lehrgangsgebühr)

ZUSÄTZLICH AN::

rjaeger@judo-rheinland

Danach erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung durch den Referatsleiter innerhalb von 5 Tagen, sowie weitere Unterlagen per Mail.

Sollte dies nicht erfolgen, sind die Angaben falsch oder unvollständig und sind zu überprüfen und ggf. zu korrigieren.

Dies trifft auch für unvollständige Zahlung der Lehrgangsgebühr zu!

Erst nach erfolgter Bestätigung ist eine Teilnahme möglich

Sonstiges:

die maximale Teilnehmerzahl auf der Matte ist

-aus versicherungstechnischen Gründen-

auf 26 Personen beschränkt!

D.h. die maximale Teilnehmerzahl für die Veranstaltung ist auf max. 54 Personen beschränkt!

(Es entscheidet der Zahlungseingang!)

- Die Referenten stehen im Wechsel und für weitere Fragen in den Pausen zur Verfügung!

Meldeschluss:

31.03.2026

gez. Ausrichter:

Jürgen Sabel (TV Cochem)

gez. Veranstalter:

Roman Jäger (Breitensportreferent JVR)

Anmerkungen:

Es werden 12 Stunden für die Trainer - C - Verlängerung, bei aktiver Teilnahme im weißen Judo – Gi auf der Matte an beiden Tagen, anerkannt!