

Landestrainer Senioren

Lukas Vennekold

E-Mail: lukas.vennekold@b-j-v.de

Mobil: 0178 5648571

Leitende Landestrainerin

Claudia Straub

E-Mail: claudia.straub@b-j-v.de

Mobil: 0173 3540460

BJV-Trainingswochenende zur Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften

Termin: 27. und 28. September 2025

Ort: TSV München Großhadern
Heighofstraße 25
81377 München

Teilnehmer: Alle aktiven erwachsenen Judoka (Männer und Frauen), die in einer bayerischen Liga (Landesliga oder Bayernliga) oder höher starten, bei nationalen oder internationalen Turnieren kämpfen, oder Mitglied des Bayernkaders sind und wettkampforientiert trainieren.

Trainer: Lukas Vennekold

Mitzubringen: Judogi, Sportsachen für Athletiktraining, ggf. Badesachen, ggf. Isomatte und Schlafsack für Übernachtung in der Halle

Kosten: Diese Maßnahme ist für Sportlerinnen und Sportler des BJV kostenlos.

Sonstiges: Wer möchte kann nach vorheriger Absprache mit Lukas auf den Matten in der Judohalle übernachten.

Anmeldung: Über das Ticketsystem auf der Homepage (unter Termin → 27. September)

Lukas Vennekold

Lukas Vennekold
Landestrainer Senioren

Claudia Straub

Claudia Straub
Leitende Landestrainerin



Programmüberblick

(genauer Zeitplan kann abweichen)

Samstag

Uhrzeit

Programmpunkt

10:00 – 12:00

Judo-Trainingseinheit I (Technik & Randori)

12:00 – 13:30

Mittagspause – selbstorganisiert
(Empfehlung: nahegelegener Imbisse etc.)

13:30 – 16:30

Gemeinsames Freizeitprogramm je nach Wetterlage

17:00 – 18:30

Trainingseinheit II: Judo (Technik, Taktik, Randori)

19:00 – 19:45

Mini-Seminar: Ausblick auf Termine, Angebote und Möglichkeiten für Vereine und Mitglieder im BJV

20:00 – open end

Gemeinsames Abendessen: Pizza bestellen oder gemeinsames Kochen, etc.

Übernachtung

In der Judohalle möglich – bitte Schlafsack/Isomatte mitbringen

Sonntag (optional)

– Je nach Interesse lockere morgendliche Trainingseinheit oder gemeinsames Frühstück