

## Herausragende Erfolge auf Deutschen Meisterschaften



**Deutscher Jugendmeister U18  
2019 bis 73 kg  
5. Deutsche U21 Meisterschaften  
2021 bis 81 kg**



**Bronze  
Celine Becker bis 63 kg**



**5-fache Norddeutsche Jugendmeisterin  
und Deutsche Jugendvizemeisterin 2020  
Sophie Scharnberg**

### Wo wird trainiert?

#### TSG-Sportforum

Billwerder Billdeich 607, 21033 Hamburg

#### Schule Gretel-Bergmann-Schule

Margit-Zinke-Straße 7-11, 21035 Hamburg

#### Schule Spieringstraße

Spieringstraße 1, 21029 Hamburg

### Wohin mit Fragen?

#### Alter 5 - 14 Jahre: Siegfried Urschel

E-Mail: urschelsiggi@gmx.de

#### Alter ab 15 Jahre: Florian Hahn

E-Mail: florian\_hahn@tsg-bergedorf.de



[www.jgs-hamburg.de](http://www.jgs-hamburg.de)



Gestaltung & Fotos aussen: ©Karsten Lange - lookupdesign.de



# Judo



[www.jgs-hamburg.de](http://www.jgs-hamburg.de)

[www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de)



## ...ist respektvoller Umgang miteinander

- Bei uns ab 5 Jahren
- Verbessert die gesamte Körpermotorik und das verletzungsfreie Hinfallen
- Baut Kraft, Kondition und Körperbeherrschung auf
- Fördert Disziplin und Fairness
- Stärkt das Selbstbewusstsein und das Gemeinschaftsgefühl
- Wegen der ausgewogenen Kombination aus Kraft, Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit empfehlen Ärzte Judo für Kinder ab fünf Jahren oft als Sport.
- Als Breiten- oder Leistungssport



# Trainingszeiten Stand seit Januar 2022



Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Trainer
Montag	15.00 – 16.00	Krabbelgruppe (5-7 J.)	Dojo	Siggi
	16.00 – 17.30	Kinder U12	Dojo	Siggi
	17.00 – 18.30	Kinder U10	Margit-Zinke-Str.	Florian und Celine
	17.30 – 19.00	Wettkampf U15	Dojo	Siggi
	19.00 – 20.00	Wettkampf U18 / U21	Dojo	Florian und Jens
	20.15 – 21.30	Erwachsene	Dojo	Florian
Dienstag	16.15 – 17.30	Kinder U10	Dojo	Siggi
	17.30 – 19.00	Aufbaugruppe U12 / U15	Dojo	Siggi
Mittwoch	17.00 – 18.30	Kinder	Spieringstr.	Dennis
	17.30 – 18.30	Kinder U10	Dojo	Celine + Tobias
	18.30 – 20.00	U18 & Erwachsene	Dojo	Florian
Donnerstag	15.00 – 16.00	Krabbelgruppe (5-7 J.)	Dojo	Siggi
	16.00 – 17.30	Fortgeschrittene U12	Dojo	Siggi
	17.00 – 18.30	Kinder Anfänger	Margit-Zinke-Str.	Florian + Celine
	17.30 – 19.00	Wettkampf U15	Dojo	Siggi
	19.00 – 20.30	U18 / U21	Dojo	Jens + Jörg
Freitag	15.30 – 17.00	Kinder U10	Dojo	Siggi
	17.00 – 18.30	Randori U12 / U15	Dojo	Siggi
	20.00 – 21.30	Technik / Ü30	Dojo	Lars