Vorbereitungstraining JMZK Hamburg 2025

Trainingszeit 18:30 - 20:30 Uhr (gemeinsames Aufwärmen beginnt um 18:30 Uhr)

Datum	Disziplin
Mo 04.08.2025 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Stab
	Speer
	Kugel
Mi 06.08.2025 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Hürden
	Hoch
	Diskus
Mo 11.08.2025 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Stab
	Weit
	Diskus
	Speer
Mi 13.08.2025 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Hürden
	Stab
	Hoch
	Kugel
Mo 18.08.2025 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Hürden
	Hoch
	Kugel
	Diskus
Mi 20.08.2025 (nur mit Kurzmitgliedschaft)	Aufwärmen
	Stab
	Kugel
	Hoch
	Speer
Mo 25.08.2025	Aufwärmen
	Hürden
	Stab
	Hoch
	Speer
	Kugel
	Diskus
Mi 27.08.2025 inkl. Abschlussgrillen	Aufwärmen
	Hürden
	Stab
	Weit
	Hoch
	Speer
	Diskus

Besuche uns auf: hsv-la.de | 10-kampf.de
Folge uns auf Facebook: @10-kampf
Folge den HSV Leichtathleten auf Instagram: @hsv_leichtathletik

Liebe JDM-Zehnkämpfer*innen

wir freuen uns, dass der 30. Jedermann-Zehnkampf immer näher rückt. Dafür soll auch wieder ein 4-wöchiges Vorbereitungstraining für die Teilnehmer*innen angeboten werden.

Gemäß der beigefügten Übersicht findet das Vorbereitungstraining immer Mo + Mi von 18.30 -20:30 Uhr im Zeitraum vom 04.08.25 – 27.08.25 auf der Jahnkampfbahn statt. Als 10-Kampf-Neulinge habt Ihr hier die Möglichkeit, unter Anleitung von fachkundigen Trainer*innen, alle Disziplinen des Zehnkampfes kennen zu lernen. Und als alte Hasen könnt Ihr weiter an Euren technischen Fertigkeiten feilen. Es findet jeweils ab 18:30 Uhr ein gemeinsames Aufwärmen statt. Im Anschluss werden dann pro Tag mehrere Disziplinen angeboten. Aus diesen Disziplinen könnt Ihr Euch jeweils 2 Disziplinen aussuchen, die Ihr an diesem Abend abwechselnd trainiert.
Auch in diesem Jahr starten wir direkt in der ersten Woche auch mit Stabhochsprung (sofern es das Wetter zulässt).

Da für dieses Trainingsangebot ein hoher personeller Traineraufwand nötig ist, müsst Ihr zur Teilnahme eine HSV-Kurzmitgliedschaft abschließen. Diese 2-monatige Kurzmitgliedschaft kostet 20 EUR und gilt für den Zeitraum vom 01.08.25 – 30.09.25. Während der Mitgliedschaft darf bis zum Jedermann-Zehnkampf ausschließlich das Vorbereitungstraining besucht werden. Und nach dem Zehnkampf kann bis zum 30. September 2025 noch in der HSV Jedermann-Zehnkampfgruppe zur Probe trainiert werden. Wenn Ihr dieses Angebot wahrnehmen möchtet, bringt bitte den ausgefüllten Antrag für die Kurzmitgliedschaft zu Eurem ersten Training mit.

Unabhängig von dieser Kurzmitgliedschaft steht allen gemeldeten Teilnehmern das Vorbereitungstraining in der Woche vor dem Zehnkampf (25.08.25 und 27.08.25) kostenfrei zur Verfügung.
Am 27.08.25 laden wir nach dem Training wieder zu einem gemeinsamen Grillen ein.

Euer JMZK-ORGA-Team

Impressum (leichtathletik.hsv.de/impressum)

Wenn du keine Mails mehr von uns erhalten möchtest,
klicke hier (https://listi.jpberlin.de/mailman/listinfo/teilnehmende-jmzk/).

Datenschutz (leichtathletik.hsv.de/datenschutz)

Hamburger Sport-Verein e.V.

Aufnahmeantrag – Kurzmitgliedschaft

Abteilung Leichtathletik

Vorname und Titel	Name
Straße / Nr.	PLZ / Ort
geboren am	E-Mail-Adresse
Tel. privat	mobil

Vor- und Zunamen der Erziehungsberechtigten (bei Jugendlichen unter 18 Jahren)

Mitgliedschaftsdauer: 01. Juli bis 30. September 2025 (die Mitgliedschaft endet automatisch)

Ich bin damit einverstanden, dass meine persönlichen Daten gespeichert und an Abteilungsleiter und andere Verantwortliche des Vereins weitergegeben werden. Mit den Aufnahmebedingungen erkläre ich mich einverstanden und erkläre gleichzeitig, in Schadensfällen keine Haftpflicht- oder Schadensansprüche gegen den Verein oder Vereinsorgane geltend zu machen.

Unterschrift des Antragstellers	Unterschrift des Erziehungsberechtigten (bei Minderjährigen Unterschrift des gesetzlichen Vertreters, der hiermit schuldnerische Bürgschaft übernimmt)

SEPA-Lastschriftmandat - Lastschriftermächtigung

Gläubiger ID HSV e.V.: DE74ZZZ00000488390

Ich ermächtige den Hamburger Sport-Verein e.V., fällige Mitgliedsbeiträge gemäß der Beitragsordnung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Hamburger Sport-Verein e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vor- und Nachname Kontoinhaber	Bezeichnung des kontoführenden Kreditinstituts
BIC	IBAN
	Datum / Unterschrift (Kontoinhaber)

Aufnahmebestimmungen
Es entstehen keine Aufnahmegebühren. Die Mitgliedschaft endet automatisch am 30. September 2025.

Beitrag
20,00 Euro für die Zeit vom 01. August bis 30. September 2025. Der Beitrag wird im September eingezogen.

Hinweise
Während der Mitgliedschaft darf bis zum Jedermann-Zehnkampf ausschließlich das Vorbereitungstraining besucht werden. Nach dem Zehnkampf kann bis zum 30. September 2025 noch in der HSV Jedermann-Zehnkampfgruppe zur Probe trainiert werden.