

Vorbereitungstraining JMZK Hamburg 2026



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

Datum	Disziplin
Mo 03.08.2026 (nur mit Anmeldung Sportangebote-App.)	Aufwärmen
	Stab
	Speer
Mi 05.08.2026 (nur mit Anmeldung Sportangebote-App.)	Kugel
	Aufwärmen
	Hürden
Mo 10.08.2026 (nur mit Anmeldung Sportangebote-App.)	Hoch
	Diskus
	Aufwärmen
	Stab
Mi 12.08.2026 (nur mit Anmeldung Sportangebote-App.)	Weit
	Diskus
	Speer
	Aufwärmen
Mo 17.08.2026 (nur mit Anmeldung Sportangebote-App.)	Hürden
	Hoch
	Kugel
	Diskus
Mi 19.08.2026 (nur mit Anmeldung Sportangebote-App.)	Aufwärmen
	Stab
	Kugel
	Hoch
Mo 24.08.2026 für alle TN offen	Speer
	Kugel
	Diskus
	Aufwärmen
Mi 26.08.2026 für alle TN offen inkl. Abschlussgrillen	Hürden
	Stab
	Weit
	Hoch
	Speer
	Diskus

Besuche uns auf:

Folge uns auf Facebook:

Folge den HSV Leichtathleten auf Instagram:

hsv-la.de | 10-kampf.de

@10-kampf

@hsv_leichtathletik

Liebe JDM-Zehnkämpfer*innen,

wir freuen uns, dass der 31. 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 03.08.26 – 26.08.26 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 und Grundlagentraining 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.

Je nach Wetterlage und verfügbaren Trainern können die lt. Übersicht geplanten Disziplinen auch kurzfristig angepasst werden.

Da für dieses Trainingsangebot ein hoher personeller Traineraufwand nötig ist, müsst Ihr Euch hierfür bitte anmelden. Für eine Gebühr von 22,00 EUR könnt Ihr dann vom 03.08.26 – 26.08.26 am Vorbereitungstraining teilnehmen. Und nach dem Zehnkampf kann bis zum 30. September 2026 noch in der HSV Jedermann-Zehnkampfgruppe zur Probe trainiert werden.

Hinweise zur Anmeldung:

Wichtig, besonders für alle die bereits in den Vorjahren am Vorbereitungstraining teilgenommen haben: Wir haben die Anmeldeform seit 2025 geändert und digitalisiert. Es ist eine Anmeldung, wie sie für viele Sportkurse im HSV genutzt wird. Bitte meldet Euch daher vor Eurem ersten Training über den unten genannten Link an.

Für die Anmeldung ist dort eine HSV-ID nötig. Wer diese noch nicht hat, kann diese durch einen E-Mail Link-Versand dort auch einfach erstellen.

- Die HSV-ID ist das Benutzerkonto, mit dem ihr euch für alle Sportangebote des HSV anmelden könntet. Ihr schließt also keine Mitgliedschaft ab.

- Das Vorbereitungstraining ist auch für Jugendliche, die angemeldet sind (im Formular steht "Der Kurs ist nur für Erwachsene". Das können wir aktuell nur so einstellen, ihr könnt das aber ignorieren).

- Am Ende der Anmeldung kann man zwischen verschiedenen Bezahlformen (Kreditkarte, GPay, Paypal) wählen.

Link für die Anmeldung: <https://leichtathletik.hsv.de/jmzk/vorbereitungstraining>

Bei Problemen mit der Anmeldung spricht uns gern beim Training an, dann suchen wir gemeinsam eine Lösung.

Unabhängig von dieser beschriebenen Anmeldung steht allen gemeldeten Teilnehmern das Vorbereitungstraining in der Woche vor dem Zehnkampf (25.08.25 und 27.08.25) kostenfrei zur Verfügung. (Möchtet Ihr nur an diesen beiden Tagen trainieren, ist keine vorherige Anmeldung über diese App. nötig !)

Am 26.08.26 laden wir nach dem Training wieder zu einem gemeinsamen Grillen ein.

Euer JMZK-ORGA-Team