



**DJB Ippon Girls Lehrgang
Mit Katharina Menz
am 26.10.2025
25.10.2025**



Katharina Menz, Team-Olympia-Dritte von 2021 ist im Superleichtgewicht -48kg momentan die beste deutsche Athletin. Die 8-fache deutsche Meisterin des TSG Backnang wirft gerne O-uchi gari und hat sich im Laufe ihrer Karriere zahlreiche internationale Medaillen erkämpft. Neben einem weiteren Olympia-Start 2024 wurde sie 2022 Vize-Weltmeisterin, 2020 Dritte der Europameisterschaften und sammelte über 25 (!) Medaillen auf internationaler Ebene. Katharina trainiert am Olympiastützpunkt in Sindelfingen und hat „nebenbei“ an der Hochschule in Esslingen Mechantronik/Elektrotechnik studiert.



- Veranstalter:** Deutscher Judo-Bund e.V. in Kooperation mit dem Ausrichter
Ausrichter: Judoverband Rheinland e.V. und JC Ingelheim
- Ort:** **Kaiserpfalz-Realschule Plus**
Ludwig-Langstädter-Straße 6
55218 Ingelheim am Rhein
- Teilnehmerinnen:** **Weibliche Judoka mit mindestens 8. Kyu und sicherer Fallschule**
- Zeitplan:** **10:00-12:00 Judo- Einheit 1**
12:00-12:45 Mittagspause (Selbstversorgung)
Es besteht die Möglichkeit, Ippon Girls-Artikel vor Ort zu kaufen
(nur Barzahlung und solange verfügbar)
12:45-14:00 Autogrammstunde/Fragerunde
14:00-16:00 Judo- Einheit 2
- Kosten:** **5€ (Zu zahlen in bar vor Ort)**
- Anmeldung:** **Bis zum 11.10.2025 (gerne früher)** mit Angabe von Vornamen, Nachnamen, Verein, Jahrgang an: jbuehler@judo-rheinland.de
- Informationen:** Weitere Informationen zu den Ippon Girls unter
<http://www.judobund.de/jugend/jugendaktionen/ippon-girls/>

Die Teilnehmerinnen müssen für Unfall- und Haftpflichtversicherung selbst Sorge tragen. Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung. Mit der Meldung zu dieser Veranstaltung erklären sich die Teilnehmerinnen mit der elektronischen Speicherung ihrer persönlichen Daten und deren Veröffentlichung in Aushängen, im Internet und in sonstigen Publikationen des DJB sowie dessen Untergliederungen einverstanden. Gleiches gilt für Bilddokumentationen.



Sei dabei und mach mit!

**Nur für
Girls!**