



Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.  
Anerkannter Fachsportverband  
für olympisches Taekwondo in NRW



# BUNDESBREITENSPORTLHARGANG

Samstag 20.04.2024



Cem Ünlüsoy  
Trainer A-Lizenz  
8x Deutscher Meister  
Zweikampf



Stephan Van Wichelen  
4. Dan Krav Maga



Maik Werner  
5. Dan Taekwondo  
4. Dan Modern Arnis  
Full Instructor Krav Maga



Dongeon Lee  
6. Dan Taekwondo  
M.Sc. Sportwissenschaften  
Ehem.  
Bundesstützpunkttrainer  
Düsseldorf



Janina Igras  
3. Dan Taekwondo  
NWTU Breitensport-  
referentin



Stephanie Wiechert  
4. Dan Taekwondo  
1. Dan Hapkido  
Bundebreitensport-  
referentin DTU



Jin Kwak  
8. Dan Taekwondo  
Jugendreferent TUBW



Kim Young Hee  
8. Dan Taekwondo  
7. Dan Wushu  
Bundestrainer Technik  
Austria  
erfolgreicher Kampf  
und Poomsae Trainer

# BUNDESBREITENSSPORTLEHRGANG



## Key Facts

Veranstalter: NWTU e.V.

Ausrichter: Songokus TKD Bielefeld

Verantwortlicher: Janina Igras, Breitensportreferentin NWTU

Ort: Martin-Niemöller Gesamtschule, Apfelstraße 210, 33611 Bielefeld

Datum: Samstag, den 20.04.2024

Einlass: 09:00 Uhr

Beginn: 10:00 Uhr

Ende: 17:00 Uhr

Teilnehmer: alle interessierten Sportler/innen ab 6 Jahre



## Meldung und Zahlung

Meldungen per Mail an [J.Igras@nwtu.de](mailto:J.Igras@nwtu.de) oder über die DTU Datenbank: <https://www.dtu-datenbank.de/publicregistration/selectevent>

Meldeschluss: 16.04.2024

Meldegebühr: Kinder bis 12 Jahre 20€, ab 13 Jahren 25€

Die Meldung ist nur gültig mit Zahlungseingang bis 18.04.2024

Melde-/Teilnahmegebühr ist auf folgendes Konto zu entrichten:

Kontoinhaber: NWTU e.V.

IBAN: DE06 3506 0386 1367 5702 07

Verwendungszweck: BBSL Bielefeld 20.04.2024 / Vereinsname



Eine andere Zahlweise (Bar, Scheck usw.) oder eine spätere Zahlung wird nicht akzeptiert. Bei Nicht-Teilnahme erfolgt keine Rückerstattung. Die Gebühr ist nicht personenbezogen und kann für jeden Teilnehmer/in, der/die die Voraussetzungen erfüllt, verwendet werden.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden. Jede/r Teilnehmer/in hat im gesundheitlich einwandfreien Zustand zu erscheinen und nimmt unter dieser Maßgabe eigenverantwortlich an dieser Veranstaltung teil. Jede/r Teilnehmer/in erklärt sich mit der Anmeldung einverstanden, dass auf dem Lehrgang gemachtes Bild- und Videomaterial auf der NWTU Homepage, Facebook und Instagram veröffentlicht werden kann. Bei Minderjährigen hat die Einverständniserklärung durch einen Erziehungsberechtigten schriftlich zu erfolgen.

Datenschutz Einwilligungserklärung gem. §4a BDSG Bundesdatenschutzgesetz. Mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten erklärt sich jede/r Teilnehmer/in im Rahmen der Zweckbestimmung der NWTU e.V. einverstanden. Die Einverständnis kann zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung der personenbezogenen Daten jederzeit per E-Mail unter [dsb@nwtu.de](mailto:dsb@nwtu.de) oder in anderer schriftlicher Form widerrufen werden. Die Daten werden dann umgehend, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen, gelöscht oder gesperrt.

Geschäftsstelle: Hindenburgstraße 28, D 51766 Engelskirchen, Tel.: 02263 903738, Internet: [www.nwtu.de](http://www.nwtu.de) , E-Mail: [office@nwtu.de](mailto:office@nwtu.de)

# BUNDESBREITENSSPORTLEHRGANG



## Stundenplan

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3 / Kids	Halle 4	Halle 5	
10:00-10:30	Begrüßung & gemeinsames Aufwärmen mit Jin Taekwondo Fitness (mit Musik)					"Seminarraum"
10:30-11:30	Dongeon Lee Basis Training für Zweikampf	Jin Kwak Einschrittkampf perfekt	Janina Igras Entspannung, das Do trainieren	Stephan Van Wichelen Einstieg Bodenkampf	Maik Werner Fingerhebel	Steffi Wiechert DTU Sportabzeichenprüferlizenz erlangen
11:30-11:45	Pause					
11:45-12:45	Dongeon Lee Technik Training für Zweikampf	Kim Young Hee Form 5-7	Jin Kwak Spaß beim Training	Stephan Van Wichelen weiterführende Techniken am Boden	Maik Werner Stock vs. Stock*	
12:45-13:00	Pause					
13:00-14:00	Dongeon Lee Taktik Training für Zweikampf	Kim Young Hee Form 2-4	Cem Ünlüsoy Power Prätze	Stephan Van Wichelen vom Stand in den Boden	Maik Werner Messertechniken*	
14:00-14:45	Pause					
14:45-15:45	Jin Kwak Showelements	Kim Young Hee Form 8-10	Cem Ünlüsoy Wettkampf/Wettkampfspiele	Stephan Van Wichelen / Maik Werner SV Wunschkonzert	Steffi Wiechert Taekwondo Sportabzeichen ablegen Jugend/ Erwachsene	
15:45-16:00	Pause					
16:00-17:00	Dongeon Lee Wettkampf	Cem Ünlüsoy Kick Schnelligkeitstraining	Steffi Wiechert Taekwondo Sportabzeichen ablegen Kids	Jin Kwak Treffericherheit verbessern	Kim Young Hee Kung Fu	
17:00	Verabschiedung					

\* bitte Stöcke/ Messer mitbringen

### Mitzubringen:

- Trainingsmesser und Stock für bestimmte Einheiten, siehe oben
- ggf. Wettkampfausrüstung (Weste, Schoner etc.)
- wenn vorhanden Prätzen

### Verpflegung:

- kann vor Ort gekauft werden