

TAEKWONDO



Techniklehrgang

für Turniersportler und Prüfungsanwärter



Sonntag 7. September 2025

Technik verfeinern – Fokus schärfen – Leistung zeigen

6 Referenten | 4 Hallen | 20 Einheiten



Anh-Tuan Do

3. Dan Taekwondo

DOSB Trainer-B-Lizenz

WT Coach Lizenz Poomsae

NTU Kampfrichter Technik (LKR Lizenz)

Bundeskaderathlet Technik

Dt. Meister Poomsae

Mehrf. Gold, Silber & Bronze auf int. &

Weltranglistenturnieren in Poomsae

Europameister Poomsae



Kai Thomaschewski

7. Dan Taekwondo

1. Dan Ju Jitsu

DOSB Trainer-B-Lizenz

DTU Prüferlizenz (Stufe A)

WT Coach Lizenz Poomsae

NWTU Kampfrichter Technik (Stufe A)

NWTU Landestrainer Technik

Bundeskaderathlet Technik

Dt. Meister Poomsae

Mehrf. Gold, Silber & Bronze auf int. &

Weltranglistenturnieren in Poomsae



Frank Steffen

5. Dan Taekwondo

2. Dan Taekwondo Defense (TKDD)

1. Dan Budo Jitsu / Gelong Dao

DOSB Trainer-B-Lizenz

DTU Prüferlizenz (Stufe A)

WT Coach Lizenz Poomsae

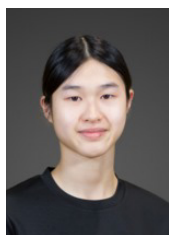
TVSH Kampfrichter Technik (KRA Lizenz)

TVSH Landeskaderathlet Technik

Mehrf. Landes- & Vizelandesmeister Poomsae

Mehrf. Silber & Bronze auf int. &

Weltranglistenturnieren in Poomsae



Tuong-Vi Hannah Do

3. Dan Taekwondo

Bundeskadersathletin Technik

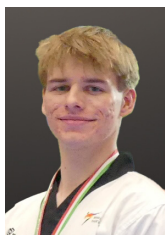
Mehrf. dt. Meisterin Poomsae

Mehrf. Gold, Silber & Bronze auf int. &

Weltranglistenturnieren in Poomsae

Europameisterin Poomsae

Mehrf. EM- & WM-Teilnehmerin Poomsae



Louis Thomaschewski

4. Dan Taekwondo

DOSB Trainer-B-Lizenz

WT Coach Lizenz Poomsae

NWTU Kampfrichter Technik (Stufe B)

NWTU Landeskaderathlet Technik

Mehrf. Landesmeister Poomsae

Dt. Meister & Vizemeister Poomsae

Bronze Danish Open Poomsae



Claudia Kohl

6. Dan Taekwondo

DOSB Trainer-C-Lizenz

Stv. Landeskampfrichterreferentin Technik

Bundeskampfrichterin Technik

Mehrf. Landesmeisterin Poomsae

Mehrf. dt. Meisterin Poomsae



Taekwondo Techniklehrgang

für Turniersportler und Prüfungsanwärter

Sonntag 7. September 2025 in Tornesch

Veranstalter & Ausrichter: Taekwondo Abteilung des TuS Esingen e.V.

Verantwortlich: Prof. Dr. Frank Steffen, Abteilungsleiter Taekwondo,
TuS Esingen e.V.
T: 015234158580
E: taekwondo-tus-esingen@online.de

Veranstaltungsort: KGS II Halle („neu“) der Klaus-Groth Schule, Klaus-Groth-Str.
11, 25436 Tornesch

Zeitplan: 08.00 Uhr: Hallenöffnung
08.00 – 08.45 Uhr: Registrierung
09.00 Uhr: Beginn
17.00 Uhr: Ende

Detaillierter Zeitplan & angebotene Trainingseinheiten:
www.tus-esingen.de/abteilungen/taekwondo.html

Meldeschluss: Early Bird: 20. Juli 2025
Regulär: 31. August 2025
Late Bird: 07. September 2025

Teilnehmer: Taekwondo-Sportler ab 3. Kup

Teilnahmegebühr:	Early Bird	Regulär	Late Bird
Kinder & Jugend (bis 18 Jahre)	€ 35,00	€ 40,00	€ 45,00
Erwachsene (ab 18 Jahre)	€ 40,00	€ 45,00	€ 50,00

Keine Rückerstattung bei Nichtteilnahme.

Anmeldung: Anmeldung formlos über den Verein an die unten angegebene Meldeadresse (wenn möglich unter Verwendung der zur Verfügung gestellten Excel-Liste).

Bei der Anmeldung bitte angeben:

- Vereinsname
- Name, Vorname der Teilnehmer mit Graduierung und Alter

Sammelanmeldung und -bezahlung pro Verein erwünscht.

Bezahlung: „Early Bird“ und „Regulär“: Überweisung
Kontoinhaber: TuS Esingen e.V.
Bank: VR Bank in Holstein
IBAN: DE92 2219 1405 0045 0446 10
Verwendungszweck: TKD TL 9/25 – Vereinsname – x
Erw – x Ki/Ju

„Late Bird“: Barzahlung am Lehrgangstag

Meldeadresse: bsl-tus-esingen@online.de (Frank Steffen)

Mitzubringen:	Dobok, gültiger DTU-Pass (wenn Eintragung erwünscht) und - sofern vorhanden - für die Kraft- und Stabilisationsübungen: Faszienrolle, Schlaufenband, Widerstandsband (kurz), Balance Pad, Handpratze, Stock, Kettlebell
Hinweis:	Es wird erwartet, dass die Sportler die an einer formen-bezogenen Trainingseinheit teilnehmen, das Diagramm der jeweiligen Form beherrschen.
Verpflegung:	Vor Ort werden kalte und warme Speisen sowie Getränke angeboten.
Lizenzen:	Dieser Lehrgang wird in der TUH als Lizenzverlängerungslehrgang für DOSB Trainer B und C Lizenzen mit 2,5 LE angerechnet.
Haftung:	Alle Teilnehmer nehmen auf eigenes Risiko an dem Lehrgang teil. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden und ihre Erziehungsberechtigten ausdrücklich mit dem Haftungsausschluss einverstanden. Für minderjährige Teilnehmer ist die im Anhang befindliche Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten ausgefüllt und unterzeichnet bei der Registrierung vorzulegen.
Datenschutz:	Mit der Anmeldung stimmen die Teilnehmer*innen der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung ihrer personenbezogenen Daten – soweit dies für die Abwicklung des Lehrgangs erforderlich ist – zu. Ebenso erklären sich die Teilnehmer*innen mit ihrer Anmeldung damit einverstanden, dass während des Lehrgangs gemachte Bild- und Videoaufnahmen vom TuS Esingen e.V. auf der Webseite, den sozialen Medien und in den Printmedien genutzt werden dürfen.
Anreise:	Pkw: Anfahrt über BAB A23, Abfahrt 15 (Tornesch/Uetersen/Barmstedt), dann Richtung Uetersen/Tornesch Bahn: Bahnhof Tornesch (Direktverbindungen von Hamburg Hbf., Hamburg Altona und Elmshorn) – ab Bahnhof Tornesch ca. 13 Min. Fußweg (1 km).
Parkmöglichkeiten:	Direkt vor Ort sind ca. 130 kostenlose Parkplätze vorhanden. Darüber hinaus bestehen kostenlose Parkmöglichkeiten in den angrenzenden Straßen sowie auf dem Parkplatz an der Kreuzung „Pinnauring“/„Esinger Weg“ (ca. 60 Parkplätze – ca. 5 Min „blauer“ Fußweg im Lageplan) – Anfahrt über „Esinger Straße“ und dann „Am Schützenplatz“ zum Pinnauring.
Übernachtung:	Übernachtungsmöglichkeiten in Tornesch: - Hotel Esinger Hof, Denkmalstraße 7, 25436 Tornesch, www.esingerhof.de - König's Pension, Ahrenloher Straße 99-109, 25436 Tornesch, www.pension-tornesch.de

Lageplan:



Einverständniserklärung

(ist bei der Registrierung vorzulegen)

Mein Name ist: _____
(Name, Vorname in Druckbuchstaben)

Ich bin Erziehungsberechtigte/r von:

(Name, Vorname des Kindes in Druckbuchstaben)

Ich erkläre mich uneingeschränkt damit einverstanden, dass mein Kind am

**Taekwondo Techniklehrgang
für Turniersportler und Prüfungsanwärter des TuS Esingen e.V.
am 07. September 2025 in Tornesch**

teilnimmt. Gesundheitlich spricht nichts gegen eine Teilnahme meines Kindes.

Mir ist die Ausschreibung für den o.g. Lehrgang in allen Punkten bekannt. Ich erkenne alle Punkte der Ausschreibung ausdrücklich an, insbesondere den Haftungsausschluss und die Bestimmungen zum Datenschutz.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich in allen Punkten einverstanden:

Ort, Datum

Unterschrift



ZEITPLAN

Taekwondo Techniklehrgang für Turniersportler
und Prüfungsanwärter | 7.9.2025 in Tornesch



Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4 (Dojang)
08:00 - 08:45 09:00 - 09:15 09:15 - 09:45	Einlass & Registrierung Begrüßung Gemeinsames Aufwärmen			
09:45 - 10:00	Pause			
10:00 - 11:00	Poomsae Taegeuk 7 Anh-Tuan Do, Tuong-Vi Hannah Do	Poomsae Pyongwon Kai Thomaschewski, Louis Thomaschewski	Coaching – Aufgaben, Verantwortung & Notwendiges Wissen Frank Steffen	Präsentationsläufe *) Claudia Kohl
11:00 - 11:15	Pause			
11:15 - 12:15	Poomsae Taegeuk 8 Anh-Tuan Do, Tuong-Vi Hannah Do	Poomsae Sipjin Kai Thomaschewski, Louis Thomaschewski	Leistungssteigerung durch mentale Stärke Frank Steffen	Präsentationsläufe *) Claudia Kohl
12:15 - 12:30	Pause			
12:30 - 13:30	Poomsae Koryo Anh-Tuan Do, Tuong-Vi Hannah Do	Poomsae Jitae Kai Thomaschewski, Louis Thomaschewski	Kraft- & Stabilsationsübungen für Techniksportler Frank Steffen	Präsentationsläufe *) Claudia Kohl
13:30 - 14:30	Mittagspause			
14:30 - 15:30	Poomsae Keumgang Kai Thomaschewski, Louis Thomaschewski	Poomsae Chonkwon Frank Steffen	Dynamik- & Präzisionstraining: Stellungen, Wendungen, Handtechniken Anh-Tuan Do, Tuong-Vi Hannah Do	Präsentationsläufe *) Claudia Kohl
15:30 - 15:45	Pause			
15:45 - 16:45	Poomsae Taebaek Frank Steffen	Poomsae Hansu Kai Thomaschewski, Louis Thomaschewski	Dynamik- & Präzisionstraining: Kicktraining Anh-Tuan Do, Tuong-Vi Hannah Do	Präsentationsläufe *) Claudia Kohl
16:45 - 17:00	Verabschiedung			

Lehrgangsort: Sporthalle Klaus-Groth-Schule II (neu),
Klaus-Groth-Str. 11, 25436 Tornesch

*) Mit Voranmeldung: 3 Sportler á 20 Min je Zeitslot

