



# TAEKWONDO Techniklehrgang

## für Turniersportler und Prüfungsanwärter

### 7.9.2025 in Tornesch

**Technik verfeinern – Fokus schärfen – Leistung zeigen**  
**6 Referenten | 4 Hallen | 20 Einheiten**

Intensivlehrgang mit Fokus auf Poomsae 7–16, Dynamik, Präzision sowie Kraft- und Stabilisationstraining, ergänzt durch Präsentationsläufe sowie die Vermittlung von Coaching-Wissen und einer Einführung in das Mentaltraining. Zur Förderung von Durchsetzungsvermögen, Konzentration und Präsenz in entscheidenden Momenten. Jetzt Platz sichern und für Wettkampf und Prüfung bereit sein!

#### Referenten

**Kai Thomaschewski** – 7. Dan Taekwondo, DOSB Trainer-B-Lizenz, WT Coach Lizenz, DTU Prüferlizenz Stufe A, NWTU Kampfrichter, NWTU Landestrainer, Bundeskader

**Claudia Kohl** – 6. Dan Taekwondo, DOSB Trainer-C-Lizenz, TVSH stv. Kampfrichterreferentin, Bundeskampfrichterin

**Frank Steffen** – 5. Dan Taekwondo, DOSB Trainer-B-Lizenz, WT Coach Lizenz, DTU Prüferlizenz Stufe A, TVSH Kampfrichter, TVSH Landeskader

**Louis Thomaschewski** – 4. Dan Taekwondo, DOSB Trainer-B-Lizenz, WT Coach Lizenz, NWTU Kampfrichter, NWTU Landeskader

**Anh-Tuan Do** – 3. Dan Taekwondo, DOSB-Trainer-B-Lizenz, WT Coach Lizenz, NTU Kampfrichter, Bundeskader

**Tuong-Vi Hannah Do** – 3. Dan Taekwondo, Bundeskader

#### Anmeldung

Ab 01. Juni 2025 per E-Mail an [bsl-tus-esingen@online.de](mailto:bsl-tus-esingen@online.de).  
Weitere Details werden in der Ausschreibung bekanntgegeben.

#### Kosten

Early Bird: Kinder & Jugend € 35, Erwachsene € 40

Regulär: Kinder & Jugend € 40, Erwachsene € 45

Late Bird: Kinder & Jugend € 45, Erwachsene € 50

Ort: KGS-Sporthalle, Klaus-Groth-Straße 11, 25436 Tornesch.

Veranstalter: Abteilung Taekwondo, TuS Esingen e.V.

Verantwortlich: Prof. Dr. Frank Steffen, Telefon: 0152 34158580,

E-Mail: [bsl-tus-esingen@online.de](mailto:bsl-tus-esingen@online.de)

