

9 Top Referenten  
6 Stunden Training  
1 Tag 100% Taekwondo



Sonntag  
16.02.2025  
Bruchsal

## 2. TUBW Winterlehrgang

**Wettkampf • Poomsae • Ilbo Taeryon • Selbstverteidigung  
Bruchtest • Pratzentraining • Demotraining • Theorie**

**Referententeam:** Salvatore Ciaramitaro, Hermann Deeg, Markus Kohlöffel, Rudi Krupka, Kyung-Jin Kwak, Kyung-Su Kwak, Michael Scherer, Nikola Schittenhelm, Thomas Wernet

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Theorieraum
09:00 - 10:15	<b>Form 1 - 4</b> Michael	<b>SV 1.-3. Dan nach P.O.</b> Thomas	<b>Pratzentraining</b> Markus	<b>Ernährung</b> Nikola
10:30 - 11:45	<b>Form 5 - 8</b> Michael	<b>SV 1.-3. Dan nach P.O.</b> Thomas	<b>1,2 &amp; 3-Schritt Kampf</b> Kyung-Jin	<b>Trainingsplanung</b> Nikola
12:00 - 13:15	<b>Form 9 - 12</b> Michael	<b>1,2 &amp; 3-Schritt Kampf</b> Kyung-Jin	<b>Situations Sparring</b> Markus	<b>Ernährung</b> Nikola
13:15 - 14:15	<b>- Pause -</b>	<b>- Pause -</b>	<b>- Pause -</b>	<b>- Pause -</b>
14:15 - 15:30	<b>Poomsae Application</b> Michael	<b>SV Allgemein</b> Hermann/Salvatore	<b>Bruchtest</b> Kyung-Su	<b>WOT</b> Rudi
15:45 - 17:00	<b>Kick Technik 1</b> Kyung-Su	<b>SV Stock</b> Hermann/Salvatore	<b>Wettkampf VK</b> Markus	<b>WOP</b> Rudi
17:15 - 18:30	<b>Pratzentraining</b> Markus	<b>SV Messer</b> Hermann/Salvatore	<b>Kick Technik 2</b> Kyung-Su	<b>WOP</b> Rudi

<b>Datum</b>	: <b>Sonntag, 16.02.2025</b>
<b>Uhrzeit</b>	: <b>09:00 - 18:30 Uhr</b>
<b>Ort</b>	: <b>1. Bruchsaler Budo Club, Schwetzingen Strasse 56, 76646 Bruchsal</b>
<b>Kosten</b>	: € 25,- ab 18 Jahre / € 20,- bis 17 Jahre Die Lehrgangsgebühr ist am Lehrgangstag in bar zu entrichten.
<b>Teilnehmer</b>	: Alle Taekwondo-Sportler ab Weissgurt. DTU-Pass muss bei der Registratur vorgelegt werden.
<b>Sonstiges</b>	: Der Lehrgang wird mit 7,5 UE zur Trainer C/B Ausbildung und mit 2,5 UE zur Lizenzverlängerung C/B der TUBW angerechnet.
<b>Ausrichter</b>	: 1. Bruchsaler Budo Club e.V.
<b>Verpflegung</b>	: Der Ausrichter, bietet am Lehrgangstag Bewirtung an.

### Begrenzte Teilnehmerzahl!

Formlose Meldung (Verein, Name des Sportlers, Graduierung) an: [taekwondo.bbc@gmx.de](mailto:taekwondo.bbc@gmx.de)  
Mit der Anmeldung wird der Haftungsausschluss für Personen und Sachschäden akzeptiert.