

## Warsteiner Taekwondokas nahmen beim großen Viernheimer Breitensportlehrgang teil



Am vergangenen Samstag den 17. April nahmen 10 unserer Taekwondokas in Viernheim, in der Nähe von Heidelberg (350 Km), bei einem außergewöhnlichen Selbstverteidigungslehrgang teil.

In der Dreifachturnhalle unterrichteten uns vier hochkarätige Referenten:

Kyung-Jin Kwak 6. Dan in Taekwondo, Achim Hanke 7. Dan Nationaltrainer von Tschechien und ehem. Bundestrainer (Vize Weltmeister und Europameister!), Susanne Köhl 2. Dan Taekwondo mehrfache Deutsche Meisterin in Freestyleformen, sowie Ralf Ulbig Ausbilder der Bayerischen Landespolizei in Waffentechnik und Direktor der International Krav Maga Federation in Germany.

Nach dem gemeinsamen Aufwärmen mit rhythmischer Musik und Taebo Techniken teilten sich die ca. 150 Teilnehmer zu den einzelnen Themenbereichen. Die aufgeteilt waren in Musikformen, SV mit und ohne Waffen, Bodenkampf (Grappling), Showkicks - Demos und Einführung in Wettkampfttraining.

Der Lehrgang wurde in 4 Trainingsblöcken aufgeteilt. Sie teilten sich in zwei Kategorien; bis 17 Jahren und ab 18 Jahren. Alle Teilnehmer/innen konnten so in den verschiedenen Themen und dem Schwierigkeitsbereich entsprechen hineinschnuppern.

Nach ca. 8 Stunden hatten aber den lehrreichen Lehrgangstag beendet wir diesen mit tollen Eindrücken und bleibenden Erinnerungen mit außergewöhnlichen Referenten! Es wird unser hohes Ziel bleiben unseren Mitgliedern im Verein solche interessanten Lehrgänge anzubieten. Auch mal über unsere Landesgrenzen hinaus! Der nächste steht schon vor der Tür. Am 30. Mai beim Bundesbreitensport-Lehrgang in Ennepetal.