

## 2. NWTU Lehrgang Poomsae 2026 (Poomsae 10 – 16)

**Veranstalter:** Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.

**Ausrichter:** Tae-Kwon-Do-Club Hochdahl e.V.

**Datum:** Samstag, 05.09.2026

**Zeit:** 10:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Dreifachturnhalle Erkrath  
Rankestr. 6,  
40699 Erkrath

**Meldung an:** <https://forms.cloud.microsoft/e/uQMs5f6MNv>

**Meldeschluss:** Sonntag, 30.08.2026

### Lehrgangsinhalt:

#### I. Generell

- Spezielle Bewegungslehre in Theorie und Praxis
- Techniklehren im Taekwondo 7 UE
- Bewegungsbeobachtung, -beschreibung und -erklärung von Taekwondotechniken,
- Kennzeichen der Taekwondo-Grundtechniken - Idealtechnik, Optimaltechnik, vs. individuelle Technik,
- Fehler bzw. Abweichungen von der Idealtechnik erkennen, klassifizieren,
- Hilfestellungen zur Fehlerkorrektur bei unkorrekter Technikausführung.

#### II. Praxis Poomsae 10 - 16

- 10:00 – 12:00 Uhr: Poomsae 10- 12 - (Key Points, Form erlernen, Form vertiefen, Vorbereitung auf den Formenwettkampf, Präsentation).
- 12:00 – 14:00 Uhr: Poomsae 13- 14 - (Key Points, Form erlernen, Form vertiefen, Vorbereitung auf den Formenwettkampf, Präsentation).
- 14:00 – 16:00 Uhr: Poomsae 15- 16 - (Key Points, Form erlernen, Form vertiefen, Vorbereitung auf den Formenwettkampf, Präsentation).

Geschäftsstelle: Hindenburgstraße 28 · 51766 Engelskirchen · T: 02263 - 903738 · F: 03222 - 1813090 · E: [office@nwtu.de](mailto:office@nwtu.de) · [www.nwtu.de](http://www.nwtu.de)



Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.

**Referenten:** Kai Thomaschewski (7. DAN), NWTU Landestrainer Technik  
Sylvia Höhfeld (5. DAN), Weltmeisterin (2024), Europameisterin (2025)  
Candida Tunkel (4. DAN), Vizeweltmeisterin (WM 2016)

**Teilnehmer:** Sportler:innen ab dem 4. KUP mit gültigem DTU-Pass.

**Gebühren:** 30,00 EUR je Teilnehmer:in

Die Entrichtung der Gebühr ist nur durch Banküberweisung auf das folgende Konto möglich  
(Zahlungseingang bis zum **02.09.2026**):

**Kontoinhaber:** NWTU  
**IBAN:** DE06 3506 0386 1367 5702 07  
**Institut:** Volksbank Rhein-Ruhr eG  
**Verwendungszweck:** **Poomsae LG02/2026 + Vereinsname bzw. Sportlername**  
Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Rückerstattung.

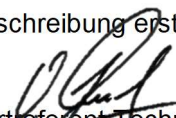
**Mitbringen:** Gültiger DTU-Ausweis

**Verpflegung:** Eigenständige Verpflegung (Getränke und Essen)

**Datenschutz:** Einwilligungserklärung gem. §4a Bundesdatenschutzgesetz:  
Mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung der personenbezogenen Daten erklärt sich jede/r an der Veranstaltung teilnehmende/r Sportler/in / Betreuer/in im Rahmen der Zweckbestimmung der NWTU einverstanden. Das Einverständnis zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten jederzeit per Email unter [dsb@nwtu.de](mailto:dsb@nwtu.de) oder in anderer schriftlicher Form widerrufbar. Die Daten werden dann umgehend, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen, gelöscht bzw. gesperrt.

**Haftungsausschluss:** Alle an dem Trainerlehrgang Beteiligten nehmen auf eigenes Risiko an der Veranstaltung teil und erklären mit der Meldung, dass Sie sich in einem körperlich und gesundheitlich einwandfreien Zustand befinden. Mit der Meldung erklären sich die Teilnehmer/innen oder Ihre Erziehungsberechtigten ausdrücklich mit dem Haftungsausschluss einverstanden. Gleichzeitig erklären sie sich, dass sie damit Einverstanden sind das Bilder die auf dem Lehrgang gemacht werden, in den sozialen Medien gepostet. Wenn sie dieses nicht möchten dann teilen sie dieses bitte der Lehrgangsleitung vor Lehrgangsbeginn mit.

Ausschreibung erstellt am 27.12.2025

  
Sportreferent Technik  
Oliver Schulz

# Anlage A

Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e. V.  
Hindenburgstraße 28 • D - 51 766 Engelskirchen  
Telefon 0 22 63. 90 37 38 • Fax 0 22 63. 90 37 39  
www.nwtu.de • office@nwtu.de



## Einverständniserklärung für Minderjährige Teilnahme an der Veranstaltung / Datenverarbeitung / Haftung

(ist am Veranstaltungstag mitzuführen und auf Verlangen der Veranstaltungsleitung vorzulegen)

Mein Name ist: \_\_\_\_\_

Ich wohne in: \_\_\_\_\_

Ich bin Erziehungsberechtigte\*r von: \_\_\_\_\_

wohnhaft in: \_\_\_\_\_

Ich erkläre mich uneingeschränkt damit einverstanden,

dass mein/e Sohn/Tochter \_\_\_\_\_

an der Veranstaltung **2. NWTU Lehrgang Poomsae 2025 (Poomsae 10 – 16)**  
**am 6. September 2025 in Erkrath-Hochdahl**  
teilnimmt.

- Gesundheitlich spricht nichts gegen eine Teilnahme. Dieses bescheinige ich ausdrücklich.
- Mir ist die Ausschreibung für die o. g. Veranstaltung in allen Punkten bekannt.
- Ich erkenne alle Punkte der Ausschreibung ausdrücklich an.
- Ich erkenne den Haftungsausschluss des Veranstalters und des Ausrichters an.
- Ferner stimme ich der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung der personenbezogenen Daten zu, soweit diese für Vereins-/Verbandszwecke erforderlich ist.

\_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_  
Ort Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift\*en

Geschäftsstelle: Hindenburgstraße 28 · 51766 Engelskirchen · T: 02263 - 903738 · F: 03222 - 1813090 · E: office@nwtu.de · www.nwtu.de

