

„Hanmaeum“

4. NWTU Breitensportlehrgang

Poomsae / Kyorugi / Breitensport & Fitness / Prüfungswesen

! Anerkennung als DVL möglich !



Datum: Sonntag, 13. September 2026

Ort: Bayerhalle

Unten Vorm Steeg 1, 42329 Wuppertal

Veranstalter: Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.

NWTU Breitensportreferent: Cem Baykan

Ausrichter: SV Bayer Wuppertal e.V. / Thomas Lettner

Einlass: ab 9:15 Uhr

Beginn: 9:45 Uhr

Ende: ca. 17:00 Uhr

Landesverband für Taekwondo

Mitglied der Deutschen
Taekwondo Union e.V.

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Inhalte:

- Das Trainieren von **Spin-Kicks** für den Wettkampf, **Sparring** mit **verschiedenen Aufgaben** und **Taktiktraining**, besondere **Zweikampf-Einheiten für Kinder und Jugendliche** sowie der **neue Modus „Teamfights“** bei **Landestrainerin Stephanie Dumrath** und **Bundeskaderathletin Jana Gruber**.
- Fitness- und breitensportorientiertes **Athletiktraining** bei **Jürgen Kraß-Kuth**. Erarbeitet gemeinsam einen **Praxisleitfaden** und Übungsbeschreibungen um die **konditionelle Kraft im Training zu fördern und entwickeln**. Eine praktische Übungsreihe für alle Muskelgruppen.
- **Poomsaebezogenes Mobilitytraining** mit **Hilfsmitteln**, die **Verbesserung von Impact** und **Snap** für den turnierorientierten Formenlauf, **Präsentationstraining** und ein **Level Up Your Poomsae** Modul bei **Landestrainer Kai** und Kaderathlet **Louis Thomaschewski**.
- **Förderung der prüfungsorientierten Grundschule**, eine **Umsetzung des SV-Konzepts** aus dem Prüfungswesen sowie **Präsentationstraining** und **Übungen für den Bruchtest** bei **Prüfungsreferent Thomas Lettner**.

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



Athletic Sport Sponsoring
ICH BIN DEIN AUTO



KWON
TOUCH THE SPIRIT

Die Referent*innen



Stephanie Dumrath

4. DAN Taekwondo
NWTU Landestrainerin Jugend
DTU Gleichstellungsbeauftragte
Diplom-Sportwissenschaftlerin

Fachgebiet: Kyorugi



Thomas Lettner

8. DAN Taekwondo
NWTU Prüfungsreferent

Fachgebiet: Prüfungswesen



Jana Gruber

2. DAN Taekwondo
DTU Bundeskaderathletin
Deutsche Meisterin 2026
3. Platz WT Presidents Cup 2026

Fachgebiet: Kyorugi



Jürgen Kraß-Kuth

8. DAN Taekwondo
5. DAN Hapkido
1. DAN Hankumdo
Diplom-Sportwissenschaftler

Fachgebiet: Selbstverteidigung & Fitness



Kai Thomaschewski

7. DAN Taekwondo
DTU Bundeskaderathlet
Mehrfacher Deutscher Meister
NWTU Landestrainer Technik

Fachgebiet: Poomsae



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





Louis Thomaschewski

4. DAN Taekwondo
NWTU Landeskader Technik
Deutscher Meister 2023
International Poomsae Coach

Fachgebiet: Poomsae



Cem Baykan

3.DAN Taekwondo
NWTU Breitensportreferent
NWTU Kampfrichter A-Lizenz

Fachgebiet: Breitensport & Fitness



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



„Hanmaeum“

4. NWTU Breitensportlehrgang

Poomsae / Kyorugi / Breitensport & Fitness / Prüfungswesen

! Anerkennung als DVL möglich !



Meldeschluss: 06. September 2026 / max. 150 Teilnehmende

Landesverband für Taekwondo

Gebühr: 25 € für NWTU-Mitglieder
30 € für Nicht-NWTU-Mitglieder

Mitglied der Deutschen
Taekwondo Union e.V.

Anmeldung: **Ausschließlich** über die DTU-Datenbank
Bei Problemen: Meldung per Mail an c.baykan@nwtu.de



Die Meldung ist nur gültig bei Zahlungseingang bis zum 06. September 2026!

Die Teilnahmegebühr ist auf folgendes Konto zu entrichten:

Kontoinhaber: Nordrhein-Westfälische Taekwondo-Union e.V.

IBAN: DE06 3506 0386 1367 5702 07

BIC: GENODED1VRR

Verwendungszweck: **BSL 13.09.26 + Vereinsname**

Verpflegung: Catering durch den Ausrichter SV Bayer Wuppertal e.V.

Sonstiges:

- Für den Bereich **Zweikampf** müssen Weste, Schützer, Helm und 2 leichte Pratzen mitgebracht werden!
- Eigene Bretter für den Bereich des Bruchtests mitbringen. Testbretter sind auch in Ordnung.

Eine andere Zahlungsweise (Bar, Scheck, usw.) oder eine spätere Zahlung werden nicht akzeptiert. Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Rückerstattung. Die Gebühr ist nicht personenbezogen, sondern kann für jeden Vereinssportler, der die Voraussetzungen zur Teilnahme erfüllt, verwendet werden. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden. Jeder Teilnehmer hat in gesundheitlich einwandfreiem Zustand teilzunehmen und nimmt unter dieser Maßgabe eigenverantwortlich an dieser Veranstaltung teil. Jeder Teilnehmer erklärt sich mit der Anmeldung damit einverstanden, dass auf dem Lehrgang gemachtes Bild- und Videomaterial auf der NWTU Homepage, Facebook und Instagram veröffentlicht werden kann. Minderjährige Teilnehmer*innen haben diese Erklärung durch ihre Personensorgeberechtigten schriftlich abzugeben.

Datenschutz-Einwilligungserklärung gem. §4a Bundesdatenschutzgesetz: Mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung der personenbezogenen Daten erklärt sich jeder Teilnehmer im Rahmen der Zweckbestimmung der NWTU einverstanden. Sie können Ihr Einverständnis zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten jederzeit per E-Mail unter dsb@nwtu.de oder in anderer schriftlicher Form widerrufen. Die Daten werden dann umgehend, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen, gelöscht oder gesperrt.

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



4. NWTU Breitensportlehrgang 13.09.2026 Wuppertal



Zeitplan

4.NWTU Breitensportlehrgang 2026: Poomsae, Kyorugi, Breitensport und Prüfungswesen
Offen für alle Verbände, Fachrichtungen und Sportler*innen (Ausschreibung beachten!)

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
ab 9:15	Hallenöffnung		
09:15 - 9:40	Einlass & Registratur		
ab 9:45	Begrüßung & Ehrungen		
9:55 - 10:15	Gemeinsames Aufwärmen		
10:30 - 11:30	Spin-Kicks im Zweikampf Stephanie Dumrath Jana Gruber	Prüfungsorientierte Grundschule Thomas Lettner	Mobility und Arbeiten mit Hilfsmitteln Kai Thomaschewski Louis Thomaschewski
11:30 - 11:45	Pause		
11:45 - 12:45	Zweikampftraining für Kinder & Jugendliche Stephanie Dumrath Jana Gruber	Athletiktraining: Praxisleitfaden (Ganzkörper) Jürgen Kraß-Kuth Cem Baykan	Impact und Snap - Steigerung der Kickhärte Kai Thomaschewski Louis Thomaschewski
12:45 - 13:15	Mittagspause		
13:15 - 14:15	Sparringtraining mit Aufgaben/Taktiken Stephanie Dumrath Jana Gruber	Selbstverteidigung prüfungsorientiert und Präsentation der SV Thomas Lettner	Athletiktraining: Praxisleitfaden (Ganzkörper) Jürgen Kraß-Kuth Cem Baykan
14:15 - 14:30	Pause		
14:30 - 15:30	Athletiktraining: Praxisleitfaden (Ganzkörper) Jürgen Kraß-Kuth Cem Baykan	Bruchtest für die Prüfung Thomas Lettner	Formenpräsentation - Rhythmus und Gegenzug Kai Thomaschewski Louis Thomaschewski
15:30 - 15:45	Pause		
15:45 - 16:45	Teamfights als "neuer" Wettkampfmodus Stephanie Dumrath Jana Gruber	Athletiktraining: Praxisleitfaden (Ganzkörper) Jürgen Kraß-Kuth Cem Baykan	Level Up Your Poomsae - Formenanalyse Kai Thomaschewski Louis Thomaschewski
16:45 - 17:00	Feedbackrunde & Verabschiedung		
ab 17:00	Ende		

Kyorugi (Zweikampf)

Prüfungswesen

Poomsae (Formenlauf)

Breitensport & Fitness

Lehrgangsort: Unten Vorm Steeg 1, 42329 Wuppertal