



Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.  
Alleiniger olympischer  
Taekwondo Fachverband in NRW.



**KWON**   
**TOUCH THE SPIRIT**  
www.kwon.com

## Richtig Dehnen

Beweglichkeitsstatus  
Einschränkungen finden und lösen  
Kraft und Beweglichkeit  
Mobilisation  
Dehnmethoden  
Wann welche Methode genutzt wird

Referent: Mike Paustian  
Sporttherapeut



|                   |                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Datum:            | Samstag, den 14.12.2019                                              |
| Ort:              | Martin Luther King Gesamtschule<br>Fine Frau 52-58<br>44149 Dortmund |
| Meldeschluss:     | 10.12.2019 (maximal 40 Teilnehmer)                                   |
| NWTU Mitglieder:  | 25,- Euro                                                            |
| Nicht Mitglieder: | 35,- Euro                                                            |
| Einlass:          | 9.00 Uhr                                                             |
| Beginn:           | 10.00 Uhr                                                            |
| Ende:             | 17.00 Uhr                                                            |

5 LE für die Trainer C/B Verlängerung



Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.  
Alleiniger olympischer  
Taekwondo Fachverband in NRW.



**KWON**   
**TOUCH THE SPIRIT**  
www.kwon.com

Veranstalter: NWTU e.V.

Ausrichter: Taekwondo Team Kocer

Teilnehmer: Ab 14 Jahre/ 4. Kup

Meldung online über das NWTU Formular

Fragen an: [Breitensportreferent@nwtu.de](mailto:Breitensportreferent@nwtu.de)

Die Entrichtung der Gebühr ist bis zum Meldeschluss  
nur durch Banküberweisung auf das folgende Konto  
möglich:

IBAN: DE 06 3506 0386 1367 5702 07

BIC: GENODED1VRR

Kontoinhaber: NWTU e.V.

Mit dem Hinweis: Dehnen 2 und Vereinsname/ Verband



Eine andere Zahlweise (bar, Scheck usw.) oder eine spätere Zahlung wird nicht akzeptiert. Bei Nicht  
Teilnahme erfolgt keine Rückerstattung. Die Gebühr ist nicht personenbezogen, sondern kann für jeden  
Vereinssportler, der die Voraussetzungen erfüllt, verwendet werden.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden.

Jeder Teilnehmer hat im gesundheitlich einwandfreien 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  
und Facebookseite veröffentlicht werden kann.

Minderjährige Teilnehmer haben diese Erklärung durch ihre Personensorgeberechtigten schriftlich  
abzugeben.

Datenschutz Einwilligungserklärung gem. §4 a Bundesdatenschutzgesetzes. 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 [datenschutz@nwtu.de](mailto:datenschutz@nwtu.de) oder in anderer schriftlicher Form widerrufen. Die Daten werden dann  
umgehend , sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen, gelöscht oder gesperrt.

Geschäftsstelle: Hindenburgstraße 28 D 51766 Engelskirchen Tel: 02263903738 Internet [www.nwtu.de](http://www.nwtu.de) E Mail:  
[info@nwtu.de](mailto:info@nwtu.de)

Bankverbindung: Volksbank Rhein Ruhr eG BIC GENODED 1VRR IBAN DE55 350 603 861 367 570 004

Landesverband für Taekwondo Mitglied der Deutschen Taekwondo Union e.V.