



HANMAEUM

4. NWTU BREITENSPORTLEHRGANG

Poomsae | Kyorugi | Breitensport & Fitness
Prüfungswesen

Offen für alle Verbände, Fachrichtungen
und Sportler*innen

DATUM

Sonntag, 13. September 2026

ORT

Bayerhalle
Unten Vorm Steeg 1, 42329 Wuppertal

ZEIT

Einlass ab 9:15 Uhr
Beginn 9:45 Uhr | Ende ca. 17:00 Uhr

GEBÜHR

25 € NWTU-Mitglieder
30 € Nicht-NWTU-Mitglieder

MELDESCHLUSS

06. September 2026
max. 150 Teilnehmende

Lehrgangsinhalte

Kyorugi

Spin-Kicks, Sparring mit Aufgaben, Taktiktraining,
Zweikampf-Einheiten und Teamfights.

Poomsae

Mobilitytraining, Impact und Snap,
Formenpräsentation, Rhythmus, Gegenzug und
Formenanalyse.

Breitensport & Fitness

Athletiktraining als Praxisleitfaden für
konditionelle Kraft und alle Muskelgruppen.

Prüfungswesen

Prüfungsorientierte Grundschule,
Selbstverteidigung und Bruchtestübungen.

Referent*innen

Stephanie Dumrath

Jana Gruber

Thomas Lettner

Jürgen Kraß-Kuth

Kai Thomaschewski

Louis Thomaschewski

Cem Baykan

Jetzt anmelden!

Anmeldung ausschließlich über die DTU-Datenbank
Bei Problemen: c.baykan@nwtu.de

MITBRINGEN

Schützer, Helm
eigene Bretter

VERPFLEGUNG

Catering durch
SV Bayer Wuppertal e.V.

ZAHLUNG

Zahlungseingang
bis 06.09.2026

Verwendungszweck: BSL 13.09.26 + Vereinsname

Hinweis: Das Plakat wurde teilweise mit KI-Unterstützung erstellt.

Quelle: NWTU-Ausschreibung „Hanmaeum 4. NWTU Breitensportlehrgang“