



„EUREGIO DAY OF SPORTS“

2. NWTU Breitensportlehrgang

Poomsae / Kyorugi / Hosinsul / Breitensport & Fitness

! Anerkennung als DVL möglich !



Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.

Datum: Samstag, 30. Mai 2026

Ort: Ransberg Halle

Heesstraße 78, 41751 Viersen

Veranstalter: Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union e.V.

NWTU Breitensportreferent: Cem Baykan

Ausrichter: KSG Oh-Do-Kwan Dülken e.V.

Einlass: ab 9:00 Uhr

Beginn: 9:45 Uhr

Ende: ca. 17:00 Uhr

Inhalte:

- **Taktik-Techniktraining, Basis-Training** für die **Weste** und **Sparrings-Taktiken** mit Erfolgstrainer **Georg Streif**
- **Selbstverteidigung** mit **Stock-** und **Messerabwehr**, verschiedenen **Hebeltechniken** und mit dem **Schwert** bei **Josef Römers** und **Wolfgang Roszik**
- **Akrobatisches Training** mit vertiefenden Elementen beim **Hapkido National Team**
- Spannende **Poomsae-Drills**, **intensives Kicktraining** für verbesserte **Streck-** und **Haltekraft** sowie **Turnierbriefing** bei Bundeskaderathlet*innen **Pia Hoffmann** und **Mian Fromm**
- **Poomsae-Applikation** in seinen Grundlagen bei **Lars Friedrich**
- **Impulse** für das **Breitensporttraining** mit **plyometrischem Training** für Schnell- und Reaktionskraft, Inputs für Trainer*innen für den **Einsatz vom Kampfsport als pädagogisches Mittel**, **Pratzentraining (prüfungsorientiert)** und **Varianten des Ein- bzw. Mehrschrittkampfs** bei **Benedikt Freialdenhoven** und **Thomas Schneider**

Landesverband für Taekwondo

Mitglied der Deutschen
Taekwondo Union e.V.

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



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

Referent*innen:

Georg Streif



6 DAN Taekwondo
Weltmeister Coach
Olympia-Medaillen Coach
Taekwondo Europameister
Ex Bundestrainer/Sportdirektor Zweikampf
Mehrfacher Welt-Turnier Medaillen Gewinner

Pia Hoffmann



3. DAN Taekwondo
Lizenzierte Sport-Assistentin
Germ Open Gold Medaillen 2023
5. Platz WM im Team 2022
2. Platz EM im Einzel
Bundeskader Technik

Mian Fromm



3. DAN Taekwondo
Vize-Europameister 2023 Paar
Vize-Europameister 2025 Team
3. Platz EM 2023 Einzel
5. Platz WM 2024 Team
Bundeskader Technik

Thomas Schneider



8. DAN Taekwondo
3. DAN Kickboxen
1. DAN Hapkido-Hankido
DTU Prüfer-A Lizenz
DOSB Trainer-A Lizenz
NWTU Landespräsident
Kukkiwon Hall of Famer

Josef Römers



8. DAN Taekwondo
8. Dan Hapkido-Hankido
10. DAN Yongkumdo
1. DAN Taekwondo-Defense
DTU Prüfer-A Lizenz
DOSB Trainer-B Lizenz
NWTU Fachreferent Hosinsul

Benedikt Freialdenhoven



4. DAN Taekwondo
2. DAN Hapkido
DOSB Trainer-B Lizenz Leistungssport
2. Platz DEM Zweikampf
Landesmeister Zweikampf
NWTU Referenten-Team
Aktiver Judo-Kämpfer

Lars Friedrich



2. DAN Taekwondo
DOSB Trainer-C Lizenz Breitensport
DOSB Trainer-C Lizenz Leistungssport Technik
Kampfrichter Hosinsul
Kampfrichter Technik
Integrationscoach

Imraan Nurzaman



3. DAN Taekwondo
1. DAN Hapkido
Bundeskader Technik
Hapkido National Team
2. Platz German Open
Weltmeister Thailand 2024

Malik Frank



1. DAN Hapkido
1. DAN Taekwondo
Sporthelfer LSB NRW
Hapkido National Team
2-fach Weltmeister 2024 Thailand

Wolfgang Roszik



7. DAN Taekwondo
5. DAN Hapkido
1. DAN Hankumdo
DOSB Übungsleiter B Lizenz
Taekwondo Schulsportlehrer
Referententeam Hosinsul NWTU

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



„EUREGIO DAY OF SPORTS“

2. NWTU Breitensportlehrgang

Poomsae / Kyorugi / Hosinsul / Breitensport und Fitness



! Anerkennung als DVL möglich !

Meldeschluss: 22. Mai 2026 / max. 250 Teilnehmer

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



Aktuell können über die DTU-Datenbank keine Veranstaltungen nach dem 01.04 angelegt werden. Aus diesem Grund erfolgt die Anmeldung in der Datenbank erst ab dem 18.04.2026!

Die Meldung ist nur gültig bei Zahlungseingang bis zum 22. Mai 2026!

Die Teilnahmegebühr ist auf folgendes Konto zu entrichten:

Kontoinhaber: NWTU e.V.

IBAN: DE06 3506 0386 1367 5702 07

BIC: GENODED1VRR

Verwendungszweck: **BSL 30.05.26 + Vereinsname**

Verpflegung: Getränke und Essen wird durch den Ausrichter angeboten!

Sonstiges:

- Für den Bereich **Zweikampf** müssen Weste, Schützer, 2 leichte Pratzten und eine harte Pratze mitgebracht werden!
- Für den Bereich **Hosinsul** muss ein Stock und Messer mitgebracht werden!

Eine andere Zahlweise (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



Athletic Sport Sponsoring
ICH BIN DEIN AUTO



KWON
TOUCH THE SPIRIT



Zeitplan

2.NWTU Breitensportlehrgang 2026: Kyorugi, Poomsae, Hosinsul, Breitensport und Fitness

Offen für alle Verbände, Fachrichtungen und Sportler*innen (Bedingungen der Ausschreibung beachten!)

Uhrzeit	Halle 1 - Poomsae	Halle 2 - Hosinsul	Halle 3 - Kyorugi	Halle 4 - Breitensport
ab 9:00	Hallenöffnung			
09:15 - 9:45	Einlass & Registratur			
ab 9:45	Begrüßung			
10:00 - 10:30	Gemeinsames Aufwärmen			
10:30 - 11:30	Grundelemente der Poomsae Pia Hoffmann Mian Fromm	Stock-/Messerabwehr und Hebeltechniken Josef Römers Wolfgang Roszik	Basis-Training Weste Georg Streif	Kampfsport als pädagogisches Mittel Thomas Schneider Benedikt Freialdenhoven
11:30 - 11:45	Pause			
11:45 - 12:45	Poomsae-Drills: Ausdauer und Spannungs-Intervalle Pia Hoffmann Mian Fromm	Akrobatik I - Praktische Einführung Josef Römers Malik Frank Imraan Nurzamann	Taktik-Technik Georg Streif	Pratzentraining - prüfungsorientiert Thomas Schneider Benedikt Freialdenhoven
12:45 - 13:30	Mittagspause & Aufführung des Hapkido National Teams			
13:30 - 14:30	Elemente aus den Formen 9-14 Pia Hoffmann Mian Fromm	Selbstverteidigung mit Langstock Josef Römers Wolfgang Roszik	Taktik-Sparring I Georg Streif	Plyometrisches Training für Taekwondo Thomas Schneider Benedikt Freialdenhoven
14:30 - 14:45	Pause			
14:45 - 15:45	Kicktraining: Streck- und Haltekraft Pia Hoffmann Mian Fromm	Akrobatik II - Vertiefung Josef Römers Malik Frank Imraan Nurzamann	Taktik-Sparring II Georg Streif	Poomsae Applikation - Grundlagen Lars Friedrich
15:45 - 16:00	Pause			
16:00 - 17:00	Turnierbriefing Pia Hoffmann Mian Fromm	Schwertkampf - Grundlagen Josef Römers Wolfgang Roszik	Technik-VO2MAX-Ausbelastung Georg Streif	Step-Schule - Anbindung an Ilbo-, Ibo- und Sambo-Taeryon (Anwendung) Thomas Schneider Benedikt Freialdenhoven
ab 17:00	Kurze Feedbackrunde & Verabschiedung			

Formen (Poomsae)

Selbstverteidigung (Hosinsul)

Zweikampf (Kyorugi)

Breitensport & Fitness