



TURP

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Ansprechpartner:

André Simon

Breitensportreferent TURP

Tel.: +49 (0) 6771 / 59 98 38

Mail: breitensportreferent@turp.de

Homepage: www.turp.de

TURP Breitensport-Lehrgang 1 /2018

Samstag 05.05.2018

9:00 Uhr bis 16:45 Uhr

Rundsporthalle Bingen-Büdesheim

***20 Trainingseinheiten mit 6 Referenten
auf 4 Flächen***

Offen für Mitglieder aller Verbände



TURP

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Ort: Rundsporthalle Bingen-Büdesheim
Nuits-Saint-Georges-Straße, 55411 Bingen

Ausrichter: Taekwondo Club Bingen
Horst Sperling

Referenten: **Eugen Kiefer**
3. DAN Taekwondo, Trainer C-Lizenz DOSB, DTU Prüfer,
Cheftrainer Sporting Taekwondo, Selbstständig als Trainer

Klaus-Dieter Weiland
1. DAN Taekwondo, Trainer C-Lizenz DOSB,
lizenzierter TosoX Instructor

Thomas Sommer
3. DAN Taekwondo, Welt- und Europameister Poomsae,
Landestrainer Poomsae der TURP

Marco Wohlgemuth
3. Dan Karate / 3. Senjutsu, Gewaltpräventionspädagoge,
Übungsleiter C-DOSB, Trainer B-Lizenz DOSB

Herbert Simon
7. Dan Taekwondo, Trainer B-Lizenz DOSB, DTU Prüfer,
ATS (Anti-Terror-Streetfight) Instructor

André Simon
5. Dan Taekwondo, Trainer B-Lizenz DOSB, DTU Prüfer,
ATS (Anti-Terror-Streetfight) Instructor,
TURP Breitensportreferent



TURP

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

- Lehrgangsgebühr:** **15,00 EUR für Mitglieder der TURP, Nichtmitglieder 20,00 EUR.**
Einfach gültigen DTU-Pass bei der Registrierung vorlegen! Für TURP-Trainer mit gültiger Trainer-Lizenz ist der Lehrgang kostenlos.
Die Lehrgangsgebühr ist bis zum **27.04.2018 vereinsweise** auf das Konto der TURP, mit dem Hinweis „TURP Lehrgang 1/2018“ zu überweisen. Der Überweisungsnachweis ist zum Lehrgang mitzubringen. Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Erstattung, es kann jedoch Ersatz gestellt werden.
- Anmeldung:** Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eure Meldungen bis spätestens **27.04.2018** unter dem folgenden Link:
[Anmeldungslink](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZITY9Wko2t1ihC3IO5b9YTua42tBcSeS8ud8VyOndCrQ5Nw/viewform?c=0&w=1)
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZITY9Wko2t1ihC3IO5b9YTua42tBcSeS8ud8VyOndCrQ5Nw/viewform?c=0&w=1>
Sofern der Link nicht funktioniert, bitte die komplette Adresse in der Browserzeile eingeben. Die erhobenen Daten (Name, Verein, E-Mail-Adresse) werden von der TURP ausschließlich für die Organisation des Lehrgangs verwendet. Mit der Anmeldung erklären sich alle Sportler damit einverstanden, dass neben Gruppenbildern ggf. auch Bilder des Lehrgangs mit einzelnen Sportlern auf der Homepage und der Facebook-Seite der TURP veröffentlicht werden.
- Verpflegung:** Es wird ein asiatisches Nudel- bzw. Reisgericht mit oder ohne Fleisch für 5,00 € angeboten (**muss vor Ort gezahlt werden**). Zur Planung bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob Verpflegung gewünscht wird.
- Mitbringen:** **Für einige Einheiten sind mitzubringen:**
Hosinsul: Messer, Stock, große Pratzten
Wettkampftraining: Wettkampfausrüstung, Pratzten
- Haftung:** Alle an dem Lehrgang Beteiligten nehmen auf eigenes Risiko an der Veranstaltung teil. Mit der Meldung erklären sich die Sportlerinnen und Sportler oder Ihre Erziehungsberechtigten ausdrücklich mit dem Haftungsausschluss einverstanden.
Leistungseinheiten werden nach den aktuell gültigen Richtlinien „Anrechnungstunden Trainerlizenzverlängerung“ für TURP Trainer mit gültiger Lizenz angerechnet, aktuell 2,5 LE.

*Viele Grüße
André Simon
Breitensportreferent TURP*



TURP

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Lehrgangsplan

(Änderungen vorbehalten)

Zeit	Halle A	Halle B	Halle C
09:00	Gemeinsame Begrüßung und Vorstellung der Referenten		
09:30 bis 09:45	TosoX mit Klaus-Dieter Weiland		
09:55 bis 10:55	Technikoptimierung Poomsae 10 und 11 <i>Thomas Sommer</i>	Selbstverteidigung prüfungsorientiert Ohne Waffen <i>Herbert und André Simon</i>	Wettkampf Basics <i>Eugen Kiefer</i>
11:05 bis 12:05	Technikoptimierung Poomsae 8 und 9 <i>Thomas Sommer</i>	Selbstverteidigung prüfungsorientiert Ohne Waffen <i>Herbert und André Simon</i>	Wettkampf Pratzentraining <i>Eugen Kiefer</i>
12:05 bis 13:00	Mittagspause		
13:00 bis 13:15	TosoX mit Klaus-Dieter Weiland		
13:15 bis 14:15	Technikoptimierung Poomsae 1,2 und 3 <i>Thomas Sommer</i>	Selbstverteidigung prüfungsorientiert Bodenlage <i>Herbert und André Simon</i>	Wettkampftraining Distanzarbeit <i>Eugen Kiefer</i>
14:25 bis 15:25	Technikoptimierung Poomsae 4 und 5 <i>Thomas Sommer</i>	Selbstverteidigung prüfungsorientiert Abwehr Waffen (ab 15 Lebensjahr) <i>Herbert und André Simon</i>	Wettkampftraining Taktik <i>Eugen Kiefer</i>
15:35 bis 16:35	Technikoptimierung Poomsae 6 und 7 <i>Thomas Sommer</i>	Selbstverteidigung prüfungsorientiert Abwehr Waffen (ab 15 Lebensjahr) <i>Herbert und André Simon</i>	Wettkampfspezifische Ausdauer <i>Eugen Kiefer</i>
16:35 bis 16:45	Gemeinsame Verabschiedung		

Eingetragen beim
Amtsgericht Mainz
Register-Nr.: 40554

Geschäftsstelle:
Bahnweg 11 a
55437 Ockenheim
Mail: geschaeftsstelle@turp.de

Bankverbindung:
Sparkasse Rhein-Nahe
IBAN: DE78 5605 0180 1100 2499 27
BIC: MALADE51KRE



TURP

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Lehrgangsplan

(Änderungen vorbehalten)

Zeit	Halle D		
09:00	Gemeinsame Begrüßung und Vorstellung der Referenten		
09:30 bis 09:45	TosoX mit Klaus-Dieter Weiland		
09:55 bis 10:55	Sicherer Schulweg Alter bis 10 Jahre <i>Marco Wohlgemuth</i>	Details: Gefahren auf dem Schulweg Verhalten bei Fremdkontakt	
11:05 bis 12:05	Nein sagen! Alter bis 12 Jahre <i>Marco Wohlgemuth</i>	Details: Wann darf ich Nein sagen? Was kann ich sagen? Wie sage ich es?	
12:05 bis 13:00	Mittagspause		
13:00 bis 13:15	TosoX mit Klaus-Dieter Weiland		
13:15 bis 14:15	(De)Eskalation Alter 12-14 <i>Marco Wohlgemuth</i>	Details: Eskalationsstufen und ein „Gegenmittel“	
14:25 bis 15:25	Sicherer Schulweg Alter 10-14 <i>Marco Wohlgemuth</i>	Details: Gefahren auf dem Schulweg Verhalten bei Fremdkontakt	
15:35 bis 16:35	Nicht mit mir! Alter 12-16 <i>Marco Wohlgemuth</i>	Details: Körpersprache	
16:35 bis 16:45	Gemeinsame Verabschiedung		



TURP

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

TôSôX[®]

next level
experience

TôSôX ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen wie Kicks und Punches.

Die geistige und körperliche Kraft von Martial Arts und verschiedener Kampfsportschulen verschmilzt mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem schweißtreibenden und innovativen Erlebnis.

Bei all dem bist DU der X-Faktor! Alle trainieren auf ihr eigenes Ziel hin.
Die Farbe ROT steht für das Leben und die Liebe zu dem was Du tust.

„TôSô“ ist japanisch und bedeutet der Kampf mit (bestimmten) Dingen und Umständen.

Weitere Informationen unter www.toso-x.com