

9 Top Referenten
6 Stunden Training
1 Tag 100% Taekwondo



Sonntag
12.07.2026
Bruchsal

12. TUBW Sommerlehrgang

**Wettkampf • Poomsae • Ilbo Taeryon • Selbstverteidigung
Grundschule • Pratzentraining • Poomsae Applikation • Theorie**

Referententeam: Susanne Busch, Nenad Ivezić, Werner Hornung, Markus Kohlöffel, Rudi Krupka, Chris Rose, Michael Scherer, Nikola Schittenhelm, Thomas Wernet

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Theorieraum
09:00 - 10:15	SV Fallen & Werfen Nenad	Planung SV Vorführung Thomas	Grundschule-Keypoints Werner & Susanne	Sportverletzungen Chris
10:30 - 11:45	SV gegen 2 Angreifer Nenad	Planung SV Vorführung Thomas	1-Schritt Sparring Werner & Susanne	Taping & Prävention Chris
12:00 - 13:15	SV Hebeltechniken Nenad	Grundschule-Keypoints Werner & Susanne	Form 1-4 Michael	Sportverletzungen Chris
13:15 - 14:15	- Pause -	- Pause -	- Pause -	- Pause -
14:15 - 15:30	Koordination Nikola	Pratzentraining Markus	Poomsae-Applikation Sequenzen PO Michael	WOZ Rudi
15:45 - 17:00	Kräftigung & Ausdauer Nikola	Wettkampftraining Markus	Form 5-8 Michael	WOT Rudi
17:15 - 18:30	Spielformen fürs Training Nikola	Pratzentraining Markus	Form 9-12 Michael	WOZ Rudi

Datum	: Sonntag, 12.07.2026
Uhrzeit	: 09:00 - 18:30 Uhr
Ort	: 1. Bruchsaler Budo Club, Schwetzingen Strasse 56, 76646 Bruchsal
Kosten	: € 25,- ab 18 Jahre / € 20,- bis 17 Jahre Die Lehrgangsgebühr ist am Lehrgangstag in bar zu entrichten.
Teilnehmer	: Alle Taekwondo-Sportler ab Weissgurt. DTU-Pass muss bei der Registratur vorgelegt werden. Einverständniserklärung (siehe TUBW-Homepage) notwendig bei minderjährigen Teilnehmern. Wettkampfausrüstung, Prätzen, Gummimesser und Stock mitbringen.
Sonstiges	: Der Lehrgang zählt mit 0,2 Bonuspunkte für eine Poom-Prüfung.
Ausrichter	: 1. Bruchsaler Budo Club e.V.
Verpflegung	: Der Ausrichter, bietet am Lehrgangstag Bewirtung an.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Formlose Meldung (Verein, Name des Sportlers, Graduierung) an: taekwondo.bbc@gmx.de
Mit der Anmeldung wird der Haftungsausschluss für Personen und Sachschäden akzeptiert