

# TAEKWONDO – BREITENSPORTLLEHRGANG IN HAMBURG

## Der Start nach den Sommerferien

Veranstalter : TANGUN – Hamburg e. V ( Spitzensportverein der DTU )  
Ausrichter : TANGUN – Hamburg e. V. Wieckstr. 37 - 39 , 22527 HH  
Verantwortlich : Oktay Cakir  
Ort: Große Sporthalle des ATH Gymnasium, Wegenkamp  
Hallenöffnung ab: 10:00 Uhr  
Datum : 31.8.2024  
Gebühren : 25,- € bei Anmeldungen bis zum 20.8.2024  
Am Lehrgangstag: 30,-€ !  
Anmeldungen an : [oktay@tangun.de](mailto:oktay@tangun.de) oder per Telefon unter : 040 / 491 21 04.

Breitensportlehrgang für alle Tae Kwon Do Sportler/innen ab 8. Kup ( empfohlen ).  
Dieser Lehrgang dient auch als Vorbereitung für Kup/Dan - Prüfungen -und Technikturniere.

Da wir auch den klassischen Bereich des Taekwondo  
anbieten, ist dieser Lehrgang hervorragend für die Generationen Ü30, Ü40 und Ü50 geeignet.

Obst und Getränke werden kostenlos für alle Lehrgangsteilnehmer/ innen zur Verfügung gestellt.

### DIE REFERENTEN

Oktay Cakir 8. Dan Bereich: Poomsae und Hyong, Innere und äußere Kräfte  
Markus Tunnat 5. Dan Bereich: Hyongs  
Jörg Golze 5. Dan Bereich: SV

### STUNDENPLAN FÜR DEN 31. August 2024

	Halle 1	Halle 2
11:00 – 12:00 Uhr	Klassisches Taekwondo – Grundlagen für alle	
12:10 – 13:10 Uhr	Selbstverteidigung	
13:10 – 13:45 Uhr	Pause für alle	
13:45 – 15:00 Uhr	HYONG und POOMSAE 1. bis 8. Form	
15:15 – 16:15 Uhr	Hyongs ab 9. Form	Poomsae ab 9. Form
16:15 – 17:15 Uhr	Innere und äußere Kräfte die Prinzipien beim Wing Chung Kung Fu	

Die Teilnehmer/ innen . erklären sich mit der Anmeldung bereit, dass ihr Name, Vorname, Graduierung als Film – oder Foto veröffentlicht werden kann ( z.B. auf einer Homepage ).  
Der Ausrichter / Veranstalter übernimmt keine Haftung für Sach -und Personenschäden.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lehrgang .