

# Großer Tae Kwon Do – Osterlehrgang in Hamburg am 4. April 2026

Veranstalter : TANGUN – Hamburg e. V.  
Ausrichter : TANGUN – Hamburg e. V.  
Verantwortlich : Oktay Cakir  
Ort: Große Sporthalle Brehmweg der Stadtteilschule Stellingen  
Eingang über die Hagenbeckstr.  
Der Lehrgang startet um 11:30Uhr  
Datum : 04.04.2026  
Gebühren : 29,- € pro Pers. zahlbar in der Sporthalle  
Anmeldung an : [oktay@tangun.de](mailto:oktay@tangun.de) oder per Telefon unter : 040 / 491 21 04. Spätestens bis 01.04.2026

**Achtung für Vereine : Ab einer Anmeldung von mindestens 8 Personen beträgt die Lehrgangsgebühr 25,- € pro Person**

**Breitensportlehrgang für alle Tae Kwon Do begeisterte Sportlerinnen und Sportler ab 8. Kup.**

Für die Kids -Wettkampfeinheiten bitten wir euch alle Schutzausrüstungen mitzubringen. Wir werden einige Ersatzwesten zur Verfügung stellen können.

Aus hygienischen Gründen sollten alle anderen Schützer ( sofern vorhanden ) selber mitgebracht werden.

Süßigkeiten, kleine Oster - Überraschungen für die Kinder, Obst und Getränke werden kostenlos für alle Lehrgangsteilnehmer/ innen zur Verfügung gestellt.

## D I E R E F E R E N T E N

GM - Oktay Cakir	8. Dan ( TANGUN – Hamburg )
GM – Klaus Petzold	7. Dan ( Prisma Uetersen )
GM - Markus Tunnat	6. Dan ( TANGUN – Kiel )
GM - Jörg Golze	5. Dan ( Koryo Uelzen )

## STUNDENPLAN FÜR DEN 04.04.2026

Halle 1	Halle 2	Halle 3 Kids Zone
11:00 – 11:45 Uhr	Gymnastik und Grundlagen für alle	Kids Aufwärmen und Prüfungsprogramme
11:50 – 12:50 Uhr	Selbstverteidigung mit und ohne Waffen GM – Jörg Golze	Kids Einschrittkampf GM -Klaus Petzold
P A U S E		
13:10 – 14:10 Uhr	Taekwondo Spezial. GM -Markus Tunnat	Wettkampftraining mit Pratzen und Westen
14:20 - 15:20 Uhr	Einschrittkampf . Traditionell und realistisch. GM - Klaus Petzold	Sparring - Wettkampf Taktik und Technik
15:30 – 16. 45 Uhr	Hyong / Poomsae Applications mit GM - Oktay Cakir	

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 einen erfolgreichen Lehrgang .