



A U S S C H R E I B U N G

TVSH-Breitensportlehrgang Selbstverteidigung I

Modern Taekwondo Hosinsul – angewandte Selbstverteidigung der DTU

- Veranstalter:** Taekwondo-Verband Schleswig-Holstein e.V.
- Verantwortlich:** Malte Mergner – TVSH-Vizepräsident Technik & Breitensport
- Ausrichter:** TuS Esingen e.V.
- Datum:** **Sonntag, 22. März 2026**
- Ort/Halle:** große Halle der Fritz-Reuter-Schule
Königsberger Straße 7, 25436 Tornesch
- Teilnehmer:** TKD-Sportler ab 10. Kup ab 14 Jahren
- Zeitplan / Themen:**
- | | |
|--|---------------------------------|
| 9 ³⁰ Uhr: | Hallenöffnung |
| 10 ⁰⁰ – 11 ¹⁵ Uhr: | Grundlagen I |
| 11 ¹⁵ – 11 ³⁰ Uhr: | Pause |
| 11 ³⁰ – 12 ⁴⁵ Uhr: | Grundlagen II |
| 12 ⁴⁵ – 13 ³⁰ Uhr: | Pause |
| 13 ³⁰ – 14 ⁴⁵ Uhr: | Kombinationsübungen mit Partner |
| 14 ⁴⁵ – 15 ⁰⁰ Uhr: | Pause |
| 15 ⁰⁰ – 16 ¹⁵ Uhr: | Stock & Messer |
- Referenten:** Frank Steffen, 5. Dan, 3. Dan Taekwondo Defense, 1. Dan Gelong Dao
Andreas Thiel, 4. Dan, 3. Dan Taekwondo Defense
- Kosten:** TVSH-Sportler: keine, übernimmt der TVSH
andere: 10,00 €
- Anmeldungen:** nicht erforderlich
- Rückfragen:** Malte Mergner
E-Mail: mergner@tvsh-mail.de
- Mitzubringen:** DTU-Pass, Dobok, Handprätze, Handmitt, Unterarm- & Schienbeinschützer, sofern vorhanden Boxhandschuhe, sofern vorhanden Helm mit Visier, eigene Verpflegung.
- Haftung:** Der Veranstalter sowie der Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.