



TURP

Breitensportreferent
Silvério Santos
01575-1109739
E-Mail: breitensportreferent@turp.de

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Breitensport-Lehrgang 2026/1

*Samstag, 21.03.2026
9:15 Uhr bis 15:50 Uhr*

*Sporthallen am
Gymnasium am Römerkastell
Bad Kreuznach*

Offen für Mitglieder aller Verbände

Eingetragen im
Amtsgericht Mainz
Register-Nr.: 40554

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

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



TURP

Breitensportreferent
Silvério Santos
01575-1109739
E-Mail: breitensportreferent@turp.de

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Ort	Gymnasium am Römerkastell, Heidenmauer 14, 55543 Bad Kreuznach https://www.openstreetmap.org/way/119506714
Organisation	Silvério Santos, TURP-Breitensportreferent
Ausrichter	VfL 1848 Bad Kreuznach e.V. Martina Meyer-Kirschner, TURP-Jugendreferentin
Referenten	Christian Braun Head Instructor Open Mind Combat, 8. Dan Ju-Jutsu (CJJIF) Giuseppe Gagliano (Toto) 3. Dan Taekwondo, Trainer C-Lizenz DOSB, DTU-Prüfer Hans-Peter Schwamb 7. Dan ESDO, 3. Dan Weapon Self Defense, Sifu Jun Fan Gung Fu / JKD, Guro Inosanto Kali Klaus Sommer 4. Dan Taekwondo, Trainer B-Lizenz DOSB, DTU-Prüfer, TURP-Vizepräsident, TURP-Landestrainer Poomsae Martin Grauer 4. Dan Taekwondo, Trainer A-Lizenz DOSB, Diplomsportlehrer, DTU-Prüfer, TURP-Lehrwesenreferent Silvério Santos 1. Dan Taekwondo, Trainer C-Lizenz DOSB, Prüfer Taekwondo Verbands-Sportabzeichen, TURP-Breitensportreferent

Eingetragen im
Amtsgericht Mainz
Register-Nr.: 40554

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

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



TURP

Breitensportreferent
Silvério Santos
01575-1109739
E-Mail: breitensportreferent@turp.de

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Lehrgangsgebühr	kostenfrei für TURP-Mitglieder / 30,- € für Nichtmitglieder. Einfach gültigen DTU-Pass bei der Registrierung vorlegen! (Kostenlos für Trainer und Trainerinnen mit gültiger TURP Lizenz Taekwondo.) Die Lehrgangsgebühr ist <u>für Nicht-TURP-Mitglieder</u> bis zum 14.03.2026, vereinsweise auf das Konto der TURP mit dem Hinweis „TURP Lehrgang 2026/1“ zu überweisen. Der Überweisungsnachweis ist zum Lehrgang mitzubringen. Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Erstattung, es kann jedoch Ersatz gestellt werden.
Anmeldung	Wir bitten um eure Meldungen bis spätestens 19.03.2026 unter dem folgenden Hyperlink: https://ssantos.no-ip.biz/nextcloud/apps/forms/s/wPqSkfFbiMKkBx4cPSA5ZsN7 Die Teilnehmerzahl ist auf 250 Teilnehmer begrenzt (Eingangsdatum der Meldung zählt). Sofern der Link nicht funktioniert, bitte die komplette Adresse in der Browserzeile eingeben. Die erhobenen Daten (Name, Verein, E-Mail-Adresse, etc.) werden von der TURP ausschließlich für die Organisation des Lehrgangs und zu statistischen Zwecken verwendet. Mit der Anmeldung erklären sich alle Sportlerinnen und Sportler damit einverstanden, dass neben (einzelnen und bewegten) Gruppenbildern ggf. auch solche des Lehrgangs mit einzelnen Sportlerinnen und Sportlern auf der Homepage und der Facebook-Seite der TURP veröffentlicht werden.
Mitbringen	Für Wettkampf: Wettkampfausrüstung, Pratzen Für die Trainerweiterbildung: Pratzen Fürs Kindertraining: Pratzen Fürs Sportabzeichentraining: Springseil, Pratzen
Verpflegung	Es wird vor Ort Kaffee und Kuchen sowie Rinds- und Geflügelwurst mit Brötchen zum Kauf angeboten.
Haftung	Alle an dem Lehrgang beteiligten Personen 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.
Datenschutz	Mit der Anmeldung stimmt die Sportlerin/der Sportler der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung ihrer/seiner personenbezogenen Daten zu, soweit diese für die Abwicklung des Lehrgangs erforderlich sind.

Sportliche Grüße,

Silvério Santos

Eingetragen im
Amtsgericht Mainz
Register-Nr.: 40554

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

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



TURP

Breitensportreferent
 Silvério Santos
 01575-1109739
 E-Mail: breitensportreferent@turp.de

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Lehrgangsplan Hallen-A-C

(Änderungen vorbehalten)

Zeit		Halle A		Halle B		Halle C
09:15		Gemeinsame Begrüßung und Vorstellung der Referenten				
09:20 bis 09:35		Gemeinsames Aufwärmen <i>Silvério Santos</i>				
09:40 bis 10:50	Kinder-SV	Selbstverteidigung gegen Kontaktangriffe für Kinder <i>Hans-Peter Schwamb</i>	SV	Selbstverteidigung gegen Messerangriffe (ab 15 J.) <i>Christian Braun</i>	Wettkampf	Wettkampf-Basics Pratzen <i>Giuseppe Gagliano</i>
10:55 bis 12:00	Kinder-SV	Selbstverteidigung gegen Angriffe ohne Kontakt für Kinder <i>Hans-Peter Schwamb</i>	SV	Selbstverteidigung gegen Stockangriffe (ab 15 J.) <i>Christian Braun</i>	Wettkampf	Pratzen-Schnelligkeit mit Hilfsmitteln (Technik) <i>Giuseppe Gagliano</i>
12:05 bis 13:05		Mittagspause				
13:05 bis 13:15		Gemeinsames Aufwärmen <i>Martin Grauer</i>				
13:15 bis 14:25	Kinder	Technikverbesserung: Grundschultechniken: stabiler Stand - klasse Kicks (Pratze mitbringen) <i>Martin Grauer</i>	SV	Trapping - Waffenlose Selbstverteidigung Nahdistanz (ab 15 J.) <i>Christian Braun</i>	Wettkampf	Pratze mit Wettkampf- Ausrüstung <i>Giuseppe Gagliano</i>
14:30 bis 15:40	Kinder	Technikverbesserung: Wettkampftechniken: hohe Kicks - viele Punkte; „seid wie ein Kreisel“ (Pratze mitbringen) <i>Martin Grauer</i>	SV	Selbstverteidigung mit Hebeltechniken (ab 15 J.) <i>Christian Braun</i>	Wettkampf	Sparring <i>Giuseppe Gagliano</i>
15:45		Gemeinsame Verabschiedung				

Eingetragen im
 Amtsgericht Mainz
 Register-Nr.: 40554

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

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



TURP

Breitensportreferent
Silvério Santos
01575-1109739
E-Mail: breitensportreferent@turp.de

TAEKWONDO UNION RHEINLAND-PFALZ E.V.

Lehrgangsplan Halle D/Gymanstikraum

(Änderungen vorbehalten)

Zeit		Halle D		Gymnastikraum
09:40 bis 10:50	Poomsae	Poomsae 1 + 2 + Wie du deinen Apchagi verbessern kannst 1 Klaus Sommer	Trainer	Die neue Ausbildungsordnung des DOSB / der DTU - aktueller Sachstand <i>Martin Grauer</i>
10:55 bis 12:05	Poomsae	Poomsae 3 + 4 + Wie du deinen Apchagi verbessern kannst 2 <i>Klaus Sommer</i>	Trainer	Drehtechniken: Welche Faktoren beeinflussen diese?! (Pratze mitbringen) <i>Martin Grauer</i>
12:05 bis 13:15				
13:15 bis 14:25	Poomsae	Poomsae 5 + 6 + Wie du deinen Yopchagi verbessern kannst 1 <i>Klaus Sommer</i>	Trainer	Praktische Übungen für das Taekwondo Verbands-Sportabzeichen <i>Silvério Santos</i>
14:30 bis 15:40	Poomsae	Poomsae 7 + 8 + Wie du deinen Yopchagi verbessern kannst 2 <i>Klaus Sommer</i>	Trainer	Praktische Übungen für das Taekwondo Verbands-Sportabzeichen (Fortsetzung) <i>Silvério Santos</i>

Eingetragen im
Amtsgericht Mainz
Register-Nr.: 40554

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

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