

# TAEKWONDO



Breitensportlehrgang –  
Realitätsbezogene Selbstverteidigung



## Samstag 4. – Sonntag 5. Mai 2024

Taekwondo Defense (TKDD): Basis- & Kombinationstechniken, Messerbedrohung,  
Stockkampf, Einsatz von Alltagsgegenständen

Szenarietraining: Selbstverteidigung im/am Linienbus und Auto sowie bei Dunkelheit

### Samstag 4. Mai 2024

#### Tagesprogramm

09.00 Uhr	Hallenöffnung & Registrierung
10.00 - 10.15 Uhr	Begrüßung
10.15 - 10.45 Uhr	Warm Up
11.00 - 12.15 Uhr	TKDD Basistechniken I
12.30 - 13.45 Uhr	Selbstverteidigung im/am Linienbus I
14.45 - 16.00 Uhr	Selbstverteidigung im/am Linienbus II
16.15 - 17.30 Uhr	TKDD Basistechniken II

#### Abendprogramm

19.00 - 20.15 Uhr	Selbstverteidigung bei Dunkelheit I
20.30 - 21.45 Uhr	Selbstverteidigung bei Dunkelheit II

### Sonntag 5. Mai 2024

#### Tagesprogramm

09.00 - 09.30 Uhr	Warm Up
09.45 - 11.00 Uhr	TKDD Kombinationstechniken
11.15 - 12.30 Uhr	Selbstverteidigung im/am Auto
13.30 - 14.45 Uhr	TKDD Messerbedrohung
15.00 - 16.15 Uhr	TKDD Stockkampf
16.15 - 16.30 Uhr	Verabschiedung

Teilnahmegebühren	Early Bird	Regulär	Late Bird
Gesamter Lehrgang	€ 55	€ 60	€ 65
1x Tagesprogramm	€ 35	€ 40	€ 45
1x Tages- & Abendprog.	€ 40	€ 45	€ 50
Abendprogramm	€ 15	€ 20	€ 25
20% Familienrabatt ab 2. Person aus einer Familie			

#### DOSB-Trainer-B/C-Lizenzverlängerung:

TVSH: 7,5 LE (2 Tage), 5 LE (1 Tag), TUH: 7,5 LE pro Tag

### Referenten



#### Michael Scherer

8. Dan Taekwondo  
3. Dan Taekwondo Defense  
2. Dan Do Am Hapkido  
DTU Prüferlizenz Stufe A  
TKDD Prüferlizenz Stufe C  
DOSB Trainer-A-Lizenz TKD  
TKDD Instructor-Lizenz Stufe C



#### Enrico Simon

8. Dan Taekwondo  
3. Dan Taekwondo Defense  
1. Dan Ju-Jitsu  
DTU Prüferlizenz Stufe A  
TKDD Prüferlizenz Stufe C  
DOSB Trainer-B-Lizenz TKD  
Trainer-C-Lizenz Ju-Jitsu  
TKDD Instructor-Lizenz Stufe C



#### Gerald Meischein

6. Dan Taekwondo  
4. Dan Gelong Dao/Budo-Jitsu  
Instructor Krav Maga  
Instructor Reality-Based  
Personal Protection



#### Frank Steffen

5. Dan Taekwondo  
2. Dan Taekwondo Defense  
1. Dan Gelong Dao/Budo-Jitsu  
DTU Prüferlizenz Stufe A  
TKDD Prüferlizenz Stufe C  
DOSB Trainer-B-Lizenz TKD  
TKDD Instructor-Lizenz Stufe C



#### Georg Neise

2. Dan Hapkido  
2. Dan Taekwondo Defense  
2. Dan Ju-Jitsu  
TKDD Prüferlizenz Stufe C  
TKDD Instructor-Lizenz Stufe C



Sporthalle der Johannes-Schwennesen-Schule, Am Schützenplatz, 25436 Tornesch. **Teilnehmer\*innen:**  
Kampfsportler\*innen aller Stilrichtungen (ab 12 Jahren). **Veranstalter:** Abteilung Taekwondo, TuS Esingen e.V.  
**Verantwortlich:** Prof. Dr. Frank Steffen Telefon: 0152 34158580 E-Mail: bsl-tus-esingen@online.de

