

# 3.Ispringer Tageslehrgang



**Veranstalter :** Taekwon Do Club Dojang Ispringen  
**Datum :** Samstag den 17.07.2010  
**Ort :** Ispringen bei Pforzheim , Halle beim Schwimmbad  
Turnstrasse, Ausschilderung folgen

**Einlass :** ab 9:00 Uhr **Beginn :** 10:00 Uhr

**Mittagspause :** 13.45 - 14:45 Uhr

**Grillfest :** Der Lehrgang endet ca. 17:00 Uhr - direkt im Anschluss geht's zum Grillen!

**Referenten :** **Achim Hanke**, 7. Dan Ju Jitsu, Trainer A- Lizenz , 7.Dan Czech Svaz Fighting  
5. Dan Judo, 3. Dan Jiu Jitsu, 2. Dan TKD , Nationaltrainer Tschechien  
**Yasar Körbulak** 5. Dan TKD mehrfacher Badenwürttemberg. Meister Formen  
**Jin Kwak**, 6. Dan TKD Jugendreferent der TUBW, Gründungsmitglied  
TAEPOONG-Demo Team

**Teilnahmegebühr** 10 € pro Person bei Vorausüberweisung  
**unter 14 Jahre ist die Teilnahme am Lehrgang frei!**

Bankverbindung :

Empfänger: Dojang Ispringen

Sparkasse Pforzheim BLZ 666 500 85

Konto Nr. 934453

Verwendungszweck : Tageslehrgang

13 € bei Nachmeldungen am Lehrgangstag

**Anmeldeschluss** : Für unsere Planung wäre es wichtig, dass eure Anmeldungen  
bis spätestens **10.07.2010** eingegangen sind.

**Kontakt :** TKD Club Dojang Ispringen, [www.tkd-ispringen.de](http://www.tkd-ispringen.de)  
Uwe Hemminger 0174 322 5631, Frank Folz 0160 9786 55 52  
Mail info: [frank@folz-transporte.de](mailto:frank@folz-transporte.de)

**Mitzubringen :** Pratzen, Kampfweste, Stock , Messer

Während des Lehrgangs ist für Speisen und Trank bestens gesorgt.

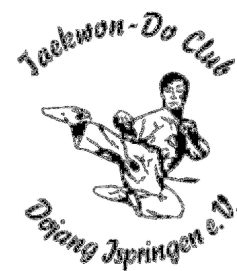
**Dieser Lehrgang wird als externe Lehrgangsstunden zur Trainer C+B Ausbildung der  
TUBW anerkannt und im DTU Pass abgestempelt.**

**Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Sach- und Personen-  
Schäden. Die Haftungsvereinbarung wird durch die Anmeldung anerkannt.**

**Am Anschluß an den Lehrgang findet in der Nähe der Halle eine kleine Grillparty statt. Für  
Verpflegung zum Unkostenbeitrag werden wir sorgen!! Gute Laune bringt Ihr mit!**

# Anmeldung zum 3 Ispringer Tageslehrgang am 17.07.2010

An Frank Folz, Breitwiese 1, 75203 Königsbach-Stein, Tel. 0160 9786 5552  
Fax 07232 2828, mail : [frank@folz-transporte.de](mailto:frank@folz-transporte.de)



Verein : .....  
Anzahl der Teilnehmer : .....  
Verantwortlicher: .....  
Adresse: .....  
Telefon:.....  
e-mail : .....

## Anmeldeschluss 10.07.2010!!

Die Anmeldegebühr bitte auf folgendes Konto überweisen  
10 € pro Person bei Vorausüberweisung  
Bankverbindung : Sparkasse Pforzheim BLZ 666 500 85  
Konto Nr. 934453 Verwendungszweck : Tageslehrgang 2010 + Vereinsname!!

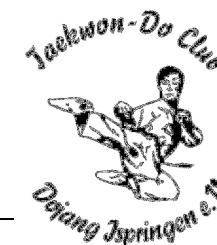
Bitte füllt für unsere Vorbereitung die **Teilnehmerliste für eure Gruppe** aus (kleinere Korrekturen am Lehrgangstag mitbringen)  
Und kreuzt bitte an, wer von euch zum Grillen am Abend mitkommen möchte!?

Nr.	Name	Vorname	Alter	Gürtel-grad	Grillfest (X)	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

# Programm

Beginn 10 Uhr!!

## 3. Ispringer Tageslehrgang 17.07.2010



Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	kleine Gymnastikhalle
10:00 - 10:35	Gemeinsames Aufwärmen und Dehnen			
10:45 - 12:00	<b>Selbstverteidigung</b> mit Achim Hanke	<b>Wettkampftraining</b> mit Pratze und Weste mit Jin Kwak	<b>Poomse</b> mit Yasar Körbulak	<b>Tai Chi+ Qigong</b> mit Alexandra-Ch. Harth
12:00 - 12:30	Kleine Pause			
12:30 - 13:45	<b>Selbstverteidigung</b> mit Achim Hanke	<b>Wettkampftraining</b> mit Pratze und Weste mit Jin Kwak	<b>Poomse</b> mit Yasar Körbulak	
13:45 - 14:45	Mittagspause!			
14:45 - 16:15	<b>Selbstverteidigung</b> mit Achim Hanke	<b>Wettkampftraining</b> mit Pratze und Weste mit Jin Kwak	<b>Poomse</b> mit Yasar Körbulak	<b>Tai Chi+ Qigong</b> mit Alexandra-Ch. Harth
16:15 - 16:30	Trainingsausklang			
Ab 17:00	Im Anschluss an den Lehrgang geht's zum Grillen (5 Minuten von der Trainingshalle)			