12.12.2026

und

präsentieren

den 4. Kampfsportlehrgang in Krien

mit Top-Referenten aus verschiedenen Sportarten/Bereichen

John-Theo Castaño
- Muay Thai Instructor
- 4. Dan Kickboxen
- 3. Dan Combat Karate

Lukas Freese
- Trainer-C-Lizenz TKD
- 4. Dan Taekwondo
- Kampfrichterreferent Technik der TUMV

Johannes Döhring
- Trainer-B-Lizenz TKD
- 1. Dan Taekwondo
- Co.-Landestrainer Kampf der TUMV

Juliane Übersee
- Trainerin Capoeira

Theo Mielke
- Trainer Amateurboxen

Stefan Ulicnik
- Trainer-C-Lizenz TKD
- 4. Dan Taekwondo
- Landestrainer Kampf der TUMV

Sabine Krause & Ilona Ketel
- Trainerin Chigong
- Aerobic / Erwärmung

Frank Seidenkranz
- Trainer-B-Lizenz TKD
- 6. Dan Taekwondo
- SV-Trainer beim HSG Uni Greifswald

Bernd Heitschmidt
- 1. Dan Budo Karate

Susi Bierwerth
- Trainerin Kinderyoga

Inhalte: TDK Kampf, TKD Poomsae und TKD Akrobatik sowie Selbstverteidigung; Chigong, Muay Thai, Karate, Boxen und Capoeira sowie Kinder-Yoga

Veranstalter: Taekwondo Union Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Bereich Breitensport

Ausrichter: SSV Spantekow 49 e.V. / Abteilung Taekwondo

Verantwortlich: Jörn Bierwerth – joern.bier@gmx.de
Theo Balz – breitensportreferent@tumv.de

Datum:	Samstag, 12. Dezember 2026
Ort:	Turnhalle der Grundschule Schwalbennest, Bauernstraße 3 in 17391 Krien
Teilnehmer:	Für alle Sportler der TUMV sowie eingeladene Sportler unabhängig von Alter und Graduierung ➔ Die Teilnehmerzahl ist auf 80 Personen begrenzt! ➔ Es zählt das Meldedatum!
Zeitplan:	09:00 – 09:30 Uhr Hallenöffnung / Registration 09:30 – 10:00 Uhr gemeinsame Erwärmung / Chigong 10:00 – 11:00 Uhr erste Einheit 11:00 – 12:00 Uhr zweite Einheit 12:00 – 12.30 Uhr Mittagspause 12:30 – 13:30 Uhr dritte Einheit 13:30 – 14:40 Uhr vierte Einheit 14:30 – 15:00 Uhr Verabschiedung / Fotos / Abbau Es werden jeweils mind. 2 Angebote parallel stattfinden * Änderungen/Anpassungen vorbehalten; der genaue Ablaufplan wird final Vorort bekanntgegeben
Anmeldung:	Bis zum **05.12.2026** bei Theo Balz mittels Sammelmeldung mit Angabe der Namen, des Alters und der Graduierung
Kosten:	5,00 € je Teilnehmer/in; kleiner Imbiss wird angeboten
Bezahlung an:	Name: TUMV e.V. IBAN: DE12 1307 0024 0146 4577 00 BIC: DEUTDEDBROS (Deutsch Bank AG) Verwendungszweck: 4.KSL 2026, Verein, Teilnehmeranzahl Überweisungsbeleg im Vorfeld an finanzen@tumv.de schicken ➔ **Es erfolgt keine Rückerstattung bei Nichtteilnahme**!
Mitzubringen:	Sportsachen (Dobok + Gürtel), Schutzausrüstung, Pratzen, SV Material, DTU-Pass, Einverständniserklärung U18

Datenschutz, Haftung, Anti-Doping

Mit sportlichen Grüßen,
Christine Jeske
Vizepräsidentin Breitensport der TUMV
www.tumv.de