

## SPORTWERK DÜSSELDORF E.V.

- wurde 1994 von Tayar Tunc gegründet und mit seinem Team kontinuierlich weiterentwickelt.
- ist mit dem „Karl-Heinz-Wanders Ehrenpreis“ für seine besonderen Verdienste um den Sport von der Düsseldorfer Presse geehrt worden.
- ist offizieller Landesleistungs- und Bundesstützpunkt.
- hat mehrfache Auszeichnungen für sein Engagement in der Kinder- und Jugendförderung erhalten.
- ist Stützpunktverein für das Projekt „Integration durch Sport“, eine Initiative des Bundesministerium des Innern und des Deutschen Olympischen Sportbundes.
- ist mit dem Talentförderprogramm „Schulsport-Taekwondo in Düsseldorf“ des Ministeriums für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport NRW beauftragt.
- stellt mehrfach die Düsseldorfer Juniorensportler:innen des Jahres.
- ist mit dem Förderpreis der Landeshauptstadt Düsseldorf ausgezeichnet worden.

## TAEKWONDO

- ist Ausdruck von Respekt und Rücksichtnahme.
- ist Kampfkunst, Breitensport, Wettkampf, Selbstverteidigung und Olympische Disziplin.
- ist in Altersstufen sowie in Anfänger und Fortgeschrittene unterteilt.
- ist in den Händen von erfahrenen Trainer:innen mit Meistergraduierung. Das Team wird verstärkt durch Physiotherapeut:innen, Sportwissenschaftler:innen, Landes- und Bundes-trainer:innen.
- ist eine Chance, Schüchternheit zu überwinden und ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln.

## HEALTH & BODY BOUTIQUE GYM

- ist ein Mix aus maßgeschneiderten Trainingsplänen, verschiedenen Kursen und individueller Betreuung.
- trainiert wird generationenübergreifend in entspannter und familiärer Umgebung.
- bietet dir mit seiner besonderen Architektur einen gemütlichen und barrierefreien Aufenthalt.
- ermöglicht Training an modernen ergonomischem Equipment mit individueller Trainingsbetreuung auf höchstem Niveau.
- ist durch eine individualisierte Fitness-App auf die Bedürfnisse des einzelnen Mitglieds zugeschnitten.

# Trainingsplan Taekwondo & Kurse

SPORTWERK®  
SPORTWERK  
SPORTWERK  
DÜSSELDORF

STANDORT UNTERBILK  
HAUPTSTÜTZPUNKT /  
ZENTRALE

**SPORTWERK DÜSSELDORF E.V.**  
LANDESLEISTUNGS- UND BUNDESSTÜTZPUNKT TAEKWONDO  
VOLMERSWERTHER STR. 26, 40221 DÜSSELDORF

WEITERE STANDORTE

**SPORTWERK OBERKASSEL**  
COMENIUS-GYMNASIUM  
HANSAALLEE 90/LÜTTICHER STR. 34  
40547 DÜSSELDORF  
NEUE SPORTHALLE  
SPORTWERK-ZWEIKAMPFRAUM 1.OG

**SPORTWERK STOCKUM**  
MONTESSORI GRUNDSCHULE  
FARNWEG 10  
40468 DÜSSELDORF

**SPORTWERK OBERBILK**  
TAEKWONDO LEISTUNGSZENTRUM  
LESSING-GYMNASIUM/NRW-SPORTSCHULE  
EINGANG NEUE SPORTHALLE  
ELLERSTR. 84-94, 40227 DÜSSELDORF

### ÖFFNUNGSZEITEN

MO - FR: 09:00 UHR - 21:30 UHR SA: 09:00 UHR - 16:30 UHR SO: 12:00 UHR - 16:30 UHR FEIERTAGE: GESCHLOSSEN

### ONLINE SHOP

SCHAU DIR UNSERE NEUESTE KOLLEKTION IM SHOP AN:  
[WWW.SHOP.SPORTWERK-DUESSELDORF.DE](http://WWW.SHOP.SPORTWERK-DUESSELDORF.DE)

### Probetraining und Mitgliedschaft

MELDE DICH GANZ SCHNELL UND EINFACH ONLINE AN.  
WERDE TEIL UNSERER SPORTWERK COMMUNITY!

[WWW.SPORTWERK-DUESSELDORF.DE](http://WWW.SPORTWERK-DUESSELDORF.DE) [INFO@SPORTWERK-DUESSELDORF.DE](mailto:INFO@SPORTWERK-DUESSELDORF.DE)

HIER GEHT'S ZUR ANMELDUNG:



**Talentschmiede, Gesundheitsstätte und Kulturfabrik in gemütlich eleganter Boutique – Atmosphäre.**  
**Wir sind mehr als ein Verein!**

## TAEKWONDO IN UNTERBILK

<b>KIDS</b> ↓ <b>3 - 4,5 JAHRE</b>	<b>KIDS-STARTER</b> ↓ <b>4 - 8 JAHRE</b>	<b>KIDS-STARTER</b> ↓ <b>9 - 11 JAHRE</b>	<b>YOUNG AB 12 JAHRE</b> ↓	<b>YOUNG AB 14 JAHRE</b> ↓	<b>YOUNG AB 15 JAHRE</b> ↓ <b>UND ERWACHSENE</b>	<b>SPORTWERK</b> ↓ <b>ZWEIKAMPF-KADER*</b>
<b>BEWEGUNGS- ERZIEHUNG</b>	<b>GRUNDAUSBILDUNG</b>	<b>GRUNDAUSBILDUNG</b>	<b>TALENTFÖRDERUNG</b>	<b>TALENTFÖRDERUNG</b>	<b>TRADITIONELLES</b>	<b>LEISTUNGSTRAINING</b>
FR. 14:30 - 15:15 UHR	MO. + MI. + FR. 15:30 - 16:30 UHR 16:30 - 17:30 UHR SA. 10:00 - 11:00 UHR	MO. + MI. + FR. 15:30 - 16:30 UHR 16:30 - 17:30 UHR SA. 11:15 - 12:15 UHR	MO. + MI. + FR. 17:45 - 18:45 UHR	MI. 17:45 - 18:45 UHR SA. 12:15 - 13:15 UHR	MO. + MI. + FR. 20:00 - 21:15 UHR	MO. + MI. + FR. 18:45 - 20:00 UHR SA. 14:30 - 16:00 UHR
	<b>YOUNG TALENTS U12*</b>	<b>YOUNG TALENTS U12*</b>	<b>YOUNG TALENTS Ü12*</b>			
	DO. 16:30 - 17:45 UHR SA. 13:15 - 14:30 UHR	DO. 16:30 - 17:45 UHR SA. 13:15 - 14:30 UHR	DO. 17:45 - 19:00 UHR SA. 14:30 - 16:00 UHR			

\* TEILNAHME IN DEN JEWEILIGEN YOUNG TALENTS GRUPPEN SOWIE AM LANDESLEISTUNGS- UND BUNDESSTÜTZPUNKT NACH ABSPRACHE MIT DEN TRAINERN!

## HEALTH & BODY IN UNTERBILK

<b>PHYSIODO®</b> ↓ <b>BODY FIT</b>	<b>QIGONG</b> ↓	<b>PHYSIODO®</b> ↓ <b>MOBILITY</b>	
MO. 09:30 - 10:15 UHR	DO. 9:30 - 10:15 UHR	SO. 12:45 - 13:30 UHR	

### HEALTH & BODY (MEDICAL FITNESS) BOUTIQUE GYM

TERMINE ZUR EINWEISUNG AN DEN GERÄTEN  
NUR NACH VORHERIGER ANAMNESE UND  
TRAININGSPLANUNG MÖGLICH.

RUFEN SIE UNS ZWECKS TERMINVEREINBARUNG AN!

MIT DEINER ANMELDUNG KANNST DU AN UNSEREN  
WECHSELNDEN KURSEN JEDERZEIT TEILNEHMEN.

## TAEKWONDO IN OBERKASSEL

<b>KIDS-STARTER</b> ↓ <b>4 - 8 JAHRE</b>	<b>KIDS-STARTER</b> ↓ <b>4 - 8 JAHRE</b>	<b>KIDS-STARTER</b> ↓ <b>4 - 8 JAHRE</b>
<b>GRUNDAUSBILDUNG</b>	<b>GRUNDAUSBILDUNG</b>	<b>GRUNDAUSBILDUNG</b>
DI. + DO. 16:30 - 17:30 UHR	DI. + DO. 16:30 - 17:30 UHR	DI. + DO. 16:30 - 17:30 UHR
<b>KIDS-STARTER</b> ↓ <b>9 - 11 JAHRE</b>	<b>KIDS-STARTER</b> ↓ <b>9 - 11 JAHRE</b>	<b>KIDS-STARTER</b> ↓ <b>9 - 11 JAHRE</b>
<b>GRUNDAUSBILDUNG</b>	<b>GRUNDAUSBILDUNG</b>	<b>GRUNDAUSBILDUNG</b>
DI. + DO. 17:30 - 18:30 UHR	DI. + DO. 17:30 - 18:30 UHR	DI. + DO. 17:30 - 18:30 UHR
<b>YOUNG AB 12 JAHRE</b> ↓	<b>YOUNG AB 12 JAHRE</b> ↓	<b>YOUNG AB 12 JAHRE</b> ↓
<b>TALENTFÖRDERUNG</b>	<b>TALENTFÖRDERUNG</b>	<b>TALENTFÖRDERUNG</b>
DI. + DO. 18:30 - 19:30 UHR	DI. + DO. 18:30 - 19:30 UHR	DI. + DO. 18:30 - 19:30 UHR
<b>YOUNG AB 14 JAHRE</b> ↓		<b>LANDES- UND</b> ↓ <b>BUNDESKADER</b>
<b>TALENTFÖRDERUNG</b>		DI. + DO. 18:30 - 20:30 UHR
DI. + DO. 19:30 - 20:30 UHR		
		<b>WEITERE TRAININGSEINHEITEN NACH ABSPRACHE.</b>