# KURSPLAN TAEKWONDO

| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|---|---|---|---|---|
| 9.00 | | | Anfänger+Fortgeschrittene<br>**Erwachsene**<br>9.30-10.30 | | Anfänger+Fortgeschrittene<br>**Erwachsene**<br>9.30-10.30 |
| 10.00 | | | | | |
| 16.00 | | Fortgeschrittene<br>**Kinder**<br>16.00-16.55 | Anfänger<br>**Kinder**<br>16.00-16.55 | Fortgeschrittene<br>**Kinder**<br>16.00-16.55 | Anfänger<br>**Kinder**<br>16.00-16.55 |
| 17.00 | Anfänger+Fortgeschrittene<br>**Kinder**<br>17.30-18.30 | Anfänger<br>**Kinder**<br>17.05-18.00 | Fortgeschrittene<br>**Kinder**<br>17.05-18.00 | Anfänger<br>**Kinder**<br>17.05-18.00 | Fortgeschrittene<br>**Kinder**<br>17.05-18.00 |
| 18.00 | | Fortgeschrittene<br>**Jugendl.+Erwachs.**<br>18.30-19.30 | Anfänger<br>**Jugendl.+Erwachs.**<br>18.30-19.30 | Fortgeschrittene<br>**Jugendl.+Erwachs.**<br>18.30-19.30 | Anfänger+Fortgeschrittene<br>**Jugendl.+Erwachs.**<br>18.30-19.30 |
| 19.00 | | | | | |
| 20.00 | Anfänger+Fortgeschrittene<br>**Jugendl.+Erwachs.**<br>20.00-21.00 | Anfänger<br>**Jugendl.+Erwachs.**<br>20.00-21.00 | Fortgeschrittene<br>**Jugendl.+Erwachs.**<br>20.00-21.00 | Anfänger<br>**Jugendl.+Erwachs.**<br>20.00-21.00 | |
| 21.00 | | | | | |

## PROBETRAINING JETZT GRATIS

**Jae-Hee Chang**
Infanteriestraße 8
80797 München-Schwabing
Tel. +49 (0) 89 52 18 13
Mobil +49 (0) 172 907 88 01
Email u-chong@t-online.de
**www.u-chong.de**

U-CHONG TAEKWONDO 우정

# U-CHONG

TAEKWONDO 우정

ORIGINAL

# TAE

KÖRPERTRAINING

# KWON

SELBSTVERTEIDIGUNG

# DO

SEIT 1996
erfolgreich in München

# DER GROßMEISTER UND SEINE TRAINER

**Jae-Hee Chang** 8. Dan

Großmeister Chang ist in Südkorea geboren und diplomierter Taekwondo- Trainer der bekannten Yong In Universität. Mehrmals war er koreanischer Militärmeister. 1990 kam er nach Deutschland, war auf Verbandsebende offizieller Prüfer und Trainer der World Taekwondo, der Deutschen Taekwondo Union und der Bayerischen Taekwondo Union

**Jens Mellar** 6. Dan

Geboren 1967, betreibt Taekwondo seit seinem 18. Lebensjahr bei Meister Chang und ist Inhaber der Übungsleiter F-Lizenz.

**Ji-Hyun Chang** 5. Dan

In sehr jungen Jahren fing sie unter der Anleitung ihres Vaters mit ihrer Taekwondo-Ausbildung an. Schließlich gipfelte ihre Begeisterung in der Teilnahme an internationalen Lehrgängen als Referentin für die Musikformen und als Mitglied des Vorführungsteams.

**Michael Hesse** 6. Dan

1963 geboren, begann im Alter von16 Jahren mit Taekwondo. Neben Erfolgen als Wettkämpfer trainier-te er 10 Jahre einen der erfolgreichsten Vereine in Deutschland, absolvierte zahlreiche Lehrgänge und ist Inhaber der Trainer A-Lizenz im Taekwondo.

**Serat Askin** 6. Dan

Die türkischstämmige bayerische Deutsche (Jahrgang 1979) begann 1989 mit dem Training. Sie ist seit ihrem 17. Lebensjahr Mitglied in der U-Chong Taekwondo Schule und Inhaberin der Trainer C-Lizenz.

**Katrin Lippman** 4. Dan

Katrin Lippmann, Jahrgang 1973 und von Beruf Lehrerin, trainiert seit 2006 Taekwondo in der U-Chong Taekwondoschule. Dort unterstützt sie vor allem das Kindertraining.

## GRUPPENEINTEILUNG

**Anfänger**
10. Kup = weiß
9. Kup = weiß-gelb
8. Kup = gelb
7. Kup = gelb-grün
6. Kup = grün
5. Kup = grün-blau

**Fortgeschrittene**
4. Kup = blau
3. Kup = blau-rot
2. Kup = rot
1. Kup = rot-schwarz

**Meister**
ab 1. Dan = schwarz

## WAS IST U-CHONG

**U-Chong steht im Koreanischen für "Freundschaft" und "tiefe innere Beziehung zu anderen"-**
und damit auch zu sich selbst. U-Chong Taekwondo wurde vor über 25 Jahren unter der Verfolgung dieses philosophischen Prinzips von Großmeister Chang, Jae Hee und Michael Hesse in München gegründet und ist inzwischen ein Netzwerk an europäischen Schulen, die alle das Original Taekwondo gemäß der World Taekwondo (WT) in Korea lehren.

## ALTERSKLASSEN

**Kinder**
5-12 Jahre

**Jugendliche**
13-17 Jahre

**Erwachsene**
ab 18 Jahren

## IMPRESSUM

**Jae-Hee Chang**
Infanteriestraße 8
80797 München-Schwabing
Rund um die Uhr erreichbar unter
Tel. +49 (0) 89 52 18 13
Mobil +49 (0) 172 907 88 01
Email u-chong@t-online.de
**www.u-chong.de**