

SPORTWERK

# TIMES





# Vorwort

GRÜNDER, VORSTANDSVORSITZENDER  
UND BUNDESTRAINER PARA

Liebe Mitglieder, liebe  
Freundinnen und  
Freunde des Sportwerks,



über 30 Jahre Sportwerk Düsseldorf – drei Jahrzehnte voller Leidenschaft, Engagement und gemeinsamer Erfolge. Was 1994 als kleiner Verein begann, ist heute eine Talentschmiede, Gesundheitsstätte und Kulturfabrik von bundesweiter Bedeutung.

Unsere Geschichte ist zugleich Antrieb und Auszeichnung – denn sie zeigt, was möglich ist, wenn Vision und Beharrlichkeit aufeinander treffen. So freuen wir uns besonders, dass das Sportwerk Düsseldorf auch im kommenden olympischen Zyklus offizieller Träger des Bundesstützpunkts Taekwondo bleibt. Diese Anerkennung durch das Bundesministerium des Innern bestätigt unsere nachhaltige Arbeit im Spitzensport. Wir gratulieren Cihan Cavusman zur Ernennung als Bundesstützpunkttrainer und Sarah Di Sinno zur Landestrainerin! Damit vereinen wir die gesamte Förderkette – vom Nachwuchs bis zur Nationalmannschaft – unter einem Dach und schaffen optimale Bedingungen für sportliche Höchstleistungen.

Auch sportlich setzen wir weiterhin starke Akzente: Bei der Deutschen Meisterschaft belegten wir bundesweit Platz 1 in der Vereinswertung – ein eindrucksvoller Beleg für unsere kontinuierliche Spitzenarbeit. Auf internationaler Bühne waren wir ebenfalls präsent: Unsere Athlet:innen nahmen an der Weltmeisterschaft in Südkorea teil, und bei der U21-Europameisterschaft stellte unser Verein beeindruckende 25 % des deutschen Teams. Unser innovatives „Young Talents“-Konzept trägt Früchte – von Nachwuchserfolgen bis hin zum EM-Titel, als Ergebnis gezielter und nachhaltiger Förderung.

Als Bundestrainer im Para-Taekwondo liegt mir besonders am Herzen, dass unser ganzheitliches Konzept künftig auch Sportler:innen mit Handicap ein professionelles Umfeld bietet. Unsere enge Zusammenarbeit

mit der Stadt Düsseldorf, dem Olympiastützpunkt, der Physiotherapie sowie dem Landes- und Bundesverband ist dabei ein wichtiger Baustein.

Neben der Abteilung Taekwondo setzen wir als Gesundheitsstätte „Health & Body“ auf hochwertige, alltagsnahe Angebote für alle Generationen: von funktionellem Training über Rehabilitation bis zur Prävention – individuell, professionell, nah am Menschen.

Unser Verein ist weit mehr als Sport. Mit hochkarätigen Veranstaltungen wie der Deutschen Meisterschaft, internationalen Trainingscamps und einem vielfältigen Kulturprogramm aus Comedy, Musik und Kabarett sind wir ein lebendiger Treffpunkt im Herzen von Düsseldorf – ein Ort, der Menschen verbindet und inspiriert. Wir stehen für Vielfalt, Respekt und Zusammenhalt. Menschen mit und ohne Handicap, unterschiedlicher Herkunft, Altersgruppen und Lebensrealitäten begegnen sich bei uns auf Augenhöhe – und gestalten gemeinsam eine starke, offene Gemeinschaft.

All das wäre nicht möglich ohne das große Engagement unserer Mitglieder. Mein herzlicher Dank gilt allen Ehrenamtlichen, Unterstützer:innen und Sponsor:innen, die mit ihrer Zeit, Energie und Überzeugung das Sportwerk Düsseldorf jeden Tag mit Leben füllen.

Ich wünsche viel Freude mit dieser neuen Ausgabe der Sportwerk Times – und freue mich auf viele weitere gemeinsame Schritte in eine starke Zukunft!

Mit sportlichen Grüßen

Tayar Tunc  
Vorstandsvorsitzende

# Vorwort

PRÄSIDENT DES  
STADTSPORTBUND DÜSSELDORF E.V.



Liebe Leserinnen und  
Leser, liebe Freundinnen  
und Freunde des Sports,

Ich freue mich sehr, dem Sportwerk Düsseldorf auch auf diesem Wege zum Jubiläum zu gratulieren. Seit 30 Jahren wird dort hervorragende Arbeit geleistet. Diese Entwicklung freut mich sehr und ist vor allem mit dem Engagement des Gründers Tayar Tunc verbunden. Am Hermannplatz in Flingern hat er 1994 seine erste Sportschule gegründet und damit den Grundstein für den heute etablierten Verein gelegt. Inzwischen hat das Sportwerk über 900 Mitglieder und ist ein echter Ausbildungsverein. Zwei Zahlen freuen mich dabei besonders: 90 Prozent der Mitglieder sind unter 15 Jahren, der Mädchenanteil liegt bei über 60 Prozent. Allein damit kann die Olympische Sportart Taekwondo jede Menge Vorurteile widerlegen.

Das Sportwerk bezeichnet sich zurecht als Talentschmiede, Gesundheitsstätte und Kulturfabrik. Denn im Sportwerk kommen Menschen zusammen, verbinden sich über den Sport und tauschen sich aus. Als engagierten Menschen habe ich Tayar Tunc kennengelernt. Viele Jahre lang war er mein Vizepräsident beim StadtSportbund und hat, so wie damals als aktiver Sportler, immer für große Ziele gekämpft. Einige hat er mit dem Sportwerk längst erreicht. Auch dank vieler ehrenamtlicher Unterstützung,



dank Eltern, Trainerinnen und Trainern, Sportlerinnen und Sportlern sowie den vielen Helfenden, die immer da sind, wenn der Verein sie braucht.

Das Sportwerk ist so einer der größten Taekwondo-Vereine in Deutschland, fester Bestandteil des städtischen Förderkonzeptes und Landesleistungs- sowie Bundesstützpunkt. Die Räume sind zu einem Ort des Austausches und der Kommunikation geworden. Das Sportwerk ist damit viel mehr als ein erfolgreicher Sportverein und wurde zurecht für sein Engagement im Kinder- und Jugendsport ausgezeichnet und ist eine der Säulen im Düsseldorfer Sport. Dem gebührt Respekt und Lob. Ich wünsche dem Sportwerk Düsseldorf alles Gute für die Zukunft!

Ihr Peter Schwabe

Präsident des  
StadtSportbund Düsseldorf e.V.



# Kein Stillstand im Sportwerk – Immer ein Schritt voraus

SPORTWERK UMBAU

Nach einer intensiven Phase der Modernisierung hat sich unsere Sportstätte in Unterbilk zu einer barrierefreien, energetisch optimierten und multifunktionalen Sportstätte entwickelt.

Der neue Industriestyle verleiht dem Sportwerk einen unverwechselbaren Charakter. Trotz Baulärm und Staub haben unsere Mitglieder viel Geduld bewiesen – und es hat sich gelohnt.

Auch unsere SPORTWERK KOLLEKTION kann sich sehen lassen. Vom Design über die Materialauswahl bis zur Produktion und Online-Shop wurde jedes Detail sorgfältig geplant. Es macht uns stolz, wenn unsere Mitglieder die Kollektion nach außen tragen.



Unsere NEUE WEBSEITE ist ebenfalls online und spiegelt das Sportwerk in seiner ganzen Vielfalt wider. Sie überzeugt durch ein modernes Design, klare Strukturen und transparente Informationen – genau wie unser Sportverein selbst.

[www.sportwerk-duesseldorf.de](http://www.sportwerk-duesseldorf.de)

Das Sportwerk hat sich von einem kleinen Verein zu einer Talentschmiede, Gesundheitsstätte und Kulturfabrik entwickelt – Wir freuen uns auf viele weitere sportliche und erfolgreiche Jahre!



Unser Mitglied Sebastian fasst es perfekt zusammen: „Tayar hat es im Verlauf der letzten Jahre geschafft, den Verein stetig wachsen zu lassen und nach Unterbilk zu verlegen, ohne dabei die familiäre Atmosphäre der deutlich kleineren Räumlichkeiten in Bilk unterwegs zu verlieren. Die Förderung der Kinder und Jugendlichen scheint durch die letzten Covid-geprägten Jahre nicht zum Stillstand gekommen zu sein – vielmehr scheint die Anzahl der wettkampf-orientiert Trainierenden stetig zu wachsen. Dennoch kommt der Hobbysport nicht zu kurz. Die Fitnessgeräte befinden sich mittlerweile auf allerhöchstem Niveau, das räumliche Gestaltungskonzept hat internationalen Charme und verbindet Sport, Geselligkeit und physiotherapeutische Kompetenz zu einer harmonisch funktionierenden Einheit.“



Ein weiteres Highlight ist der Start unseres überarbeiteten „YOUNG TALENTS“ FÖRDERKONZEPTS. Es zielt auf die individuelle und rechtzeitige Förderung von Kindern und Jugendlichen ab. Zahlreiche sportliche Erfolge bestätigen das Konzept. Alle Young Talents erhielten ihr Zertifikat bei einem festlichen Event. Dieses Zertifikat sichert ihnen ein Jahr lang die Teilnahme am Förderprogramm, in dem sie umfassend gefördert werden.



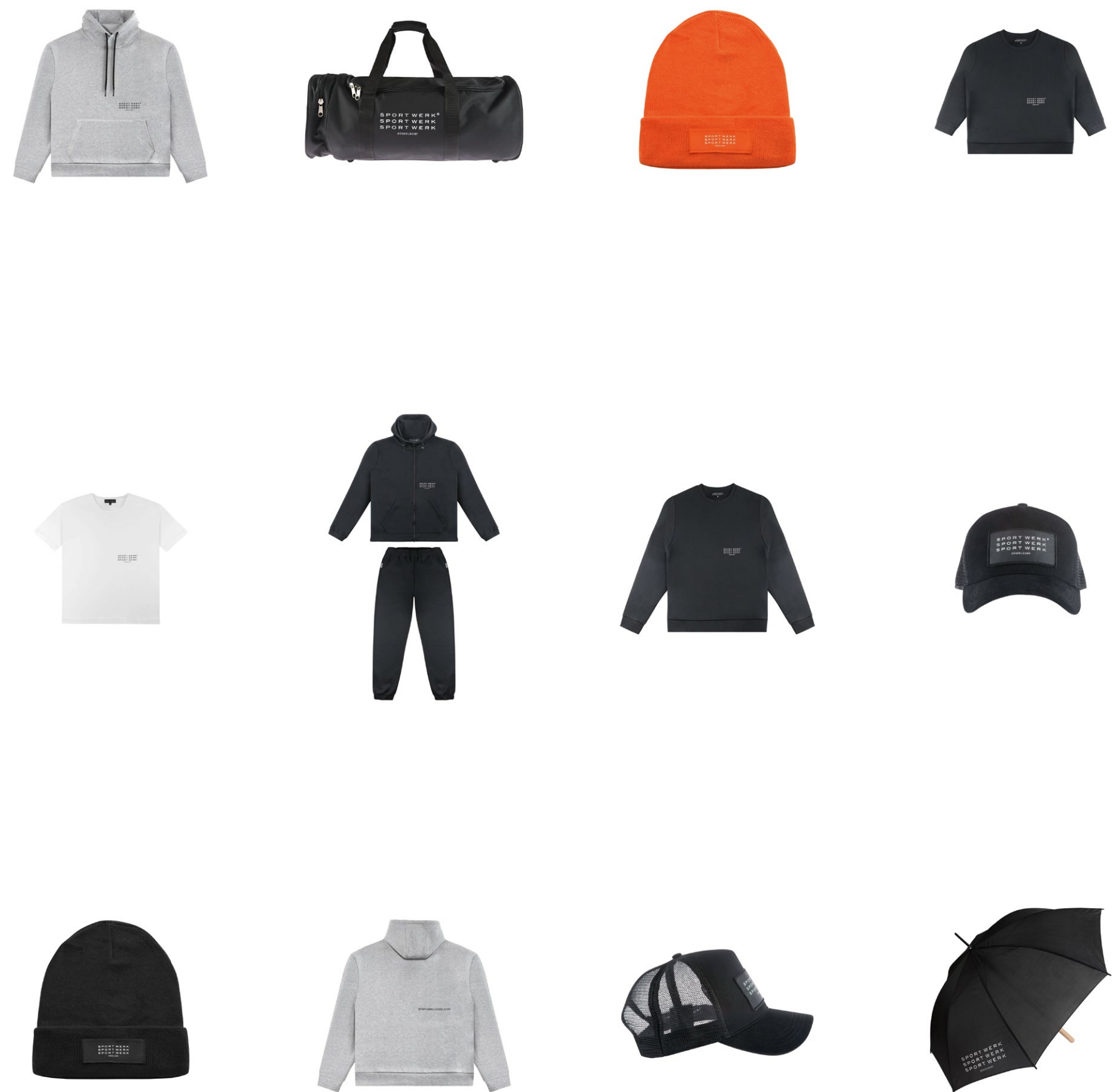
# Sportwerk Kollektion

Unsere Sportwerk Kollektion kombiniert Funktionalität mit hochwertigem Design und modernen Details. Die Kollektion besteht durch bequeme, oversized Schnitte und besondere Akzente wie reflektierende Prints, Edelstahl-Karabinerhaken und verstellbare Kapuzen. Der Mix aus sportlichem Look und edlen Materialien macht sie sowohl fürs Training als auch für den Alltag ideal. Ob beim Training oder im Alltag - die Sportwerk Kollektion steht für zeitlosen, sportlichen Stil und bietet ganztägigen Komfort für jeden.



Unser Sortiment ist in verschiedenen Größen erhältlich!

Kids 134, 152, 170  
Erwachsene S, M, L, XL



Hier geht's zum Shop:



[www.shop.sportwerk-duesseldorf.de](http://www.shop.sportwerk-duesseldorf.de)



# Para-Taekwondo

STÜTZPUNKT FÜR PARA-TAEKWONDO



## Inklusionsgruppen im Sportwerk Düsseldorf – Taekwondo für alle!



Tae-  
kwondo kennt  
keine Grenzen! Mit

großer Begeisterung bauen wir im Sportwerk Düsseldorf neue Inklusionsgruppen auf, um Kindern und Jugendlichen mit Handicap die Möglichkeit zu geben, diesen faszinierenden Sport auszuüben. Unser Ziel ist es, jedem die Chance zu bieten, sich sportlich weiterzuentwickeln, Selbstvertrauen zu gewinnen und in einer starken Gemeinschaft zu trainieren.

Mit Tayar Tunc als verantwortlicher Bundestrainer Para, Physiotherapeut und Heilpraktiker PT haben wir eine starke Leitung, die gezielt auf die individuellen Bedürfnisse der Sportlerinnen und Sportler eingeht. Durch sein Know-how und seine Erfahrung sowie die engagierte Unterstützung des gesamten Teams im Sportwerk Düsseldorf werden die Teilnehmenden bestmöglich gefördert und auf ihre persönlichen sportlichen Ziele vorbereitet.

Wir befinden uns in der Aufbauphase und stellen die Weichen für eine nachhaltige und erfolgreiche Zukunft des inklusiven Taekwondo. Dabei setzen wir auf eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit mit dem Spitzenverband, Aktion Lichtblicke e.V., der Landeshauptstadt Düsseldorf, dem Stadtsportbund Düsseldorf, dem Olympiastützpunkt sowie der Physiotherapie RheinPhysio im Sportwerk Düsseldorf. Diese Kooperationen sollen langfristig eine optimale Betreuung unserer Athletinnen und Athleten ermöglichen – von der medizinischen Versorgung über physiotherapeutische Unterstützung bis hin zur mentalen Förderung.

Wir bieten speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Handicap abgestimmte Taekwondo-Trainingsgruppen an. Diese sind sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet und ermöglichen den Teilnehmenden, ihre sportlichen Fähigkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Unser Ziel ist es, nicht nur ein Zentrum für inklusiven Sport zu sein, sondern auch einen Ort der Begegnung und des Austauschs zu schaffen. Wir laden alle herzlich ein, Teil unserer Taekwondo-Community zu werden und gemeinsam mit uns diesen Weg zu gehen!

# Gemeinsam Zukunft gestalten!



Paul und Mia  
Herzog Stiftung –  
Kooperations-  
partner des Sport-  
werk Düsseldorf e.V.

Die Paul und Mia Herzog Stiftung ist eine Förderstiftung in Düsseldorf im Stadtteil Oberbilk. Sie wurde im Jahr 2003 von Maria (Mia) Herzog zugunsten von Kindern, Jugendlichen und Senioren gegründet.

Kinder und Jugendliche in Oberbilk werden in den Bereichen Bildung und Erziehung gefördert, ergänzt durch Sport- und Kunsterziehung. Ziel ist es, „Hilfe zur Selbsthilfe geben, und damit den Grundstein für den Aufbau eines zufriedenen, unabhängigen und selbstbestimmten Lebens zu legen“ ([www.pmherzogstiftung.de](http://www.pmherzogstiftung.de)). Auch Senioren werden durch die Paul und Mia Herzog Stiftung gefördert. Abwechslung und Freude im Alltag durch Bewegung und Sport darf hier ebenfalls nicht fehlen.

Hand in Hand mit der Paul und Mia Herzog Stiftung unterstützt das Sportwerk Düsseldorf verschiedene Projekte & Workshops in Oberbilk rund um den Sport. Ziel ist es den Sport in das Leben der Kinder und Jugendliche vor Ort zu integrieren und ihre sportlichen Talente zu fördern. Wir sind gemeinsam der Überzeugung, dass Bewegung und Sport – unabhängig vom Alter – maßgeblich zur körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung beitragen.

Gemeinsam für  
mehr Inklusion  
mit Aktion  
Lichtblicke e.V.!

## Werde Sponsor!

Kinder und Jugendliche brauchen Chancen – und Du kannst helfen! Mit Deiner Unterstützung sichern wir nicht nur unsere sportlichen, sozialen und kulturellen Projekte, sondern fördern auch den Nachwuchs von morgen. Werden Teil unseres Netzwerks und profitieren als Sponsor von einer starken Gemeinschaft, regionaler Sichtbarkeit und positiven Imageeffekten.

Lass uns gemeinsam Großes bewegen!

Deine Ansprechpartnerin:

Petra Milles  
[info@sportwerk-duesseldorf.de](mailto:info@sportwerk-duesseldorf.de)

Große Unterstützung für unser  
Projekt Para:

Der Verein Aktion Lichtblicke  
e.V. steht uns zur Seite!

Mit ihrer Hilfe können wir  
noch mehr Athletinnen und  
Athleten mit Handicap fördern  
und ihnen die besten Trainings-  
bedingungen bieten.

Ein riesiges Dankeschön für  
diese wertvolle Unterstützung  
– gemeinsam machen wir  
den Sport inklusiver und  
barrierefreier!

SPORTWERK®  
SPORTWERK  
SPORTWERK  
DÜSSELDORF



Paul und Mia Herzog  
STIFTUNG



# Erfolg ist Teamwork – Gemeinsam unschlagbar!

Ob Nachwuchstalent oder Weltklasse – das Sportwerk Düsseldorf mischt überall mit! Von kleinen Wettbewerben bis zu großen Meisterschaften sind wir national und international am Start. Unsere Athletinnen und Athleten erzielen mit Leidenschaft, Einsatz und Teamgeist großartige Erfolge.

Ein riesiges Dankeschön geht an unser engagiertes Trainer-team für seine unermüdliche Unterstützung und erstklassige Arbeit. Ebenso ein großes Dankeschön an alle Eltern, die unsere Sportlerinnen und Sportler auf diesem Weg begleiten und unterstützen. Ohne euch wären dieser und zukünftige Erfolge nicht möglich!

## Einige Highlights

### Jugend-Weltmeisterschaft in Chuncheon Südkorea

Unsere Sportwerk Athleten Liliana und Aslan vertreten Deutschland bei den Jugendweltmeisterschaften.



## Unser klares Ziel: die Olympischen Spiele 2028 in Los Angeles!



### 11 Medaillen bei der Landesmeisterschaft NRW

Insgesamt stellt das Sportwerk sechs neue Landesmeister und fünf neue Vizelandesmeister.



Neben unseren bereits gefeierten Erfolgen waren wir auch auf weiteren internationalen Turnieren am Start – darunter die Spanish Open, Austria Open, Belgium Open, Polish Open, Bosnien Open und Dracula Open. Bei so vielen Wettkämpfen sprengt die Ergebnisliste den Rahmen, aber eins ist sicher: Unser Team hat international mächtig abgeliefert und sich stark präsentiert!

### U21 Europameisterschaft in Sarajevo

Düsseldorf stellt mit 5 Nominierungen ein Viertel der deutschen U21-Taekwondo-Nationalmannschaft.



### Kids Europameisterschaft in Tallinn

Unsere Young Talents auf internationaler Bühne. Gold für Donia Koushan, Bronze für Sophia Raddatz und 5. Platz für Diana Uckelmann



### Sportwerk Düsseldorf ist deutscher Meister U21

Platz 1 bei der Vereinswertung bei der Deutschen Meisterschaft U21.



### Grand Prix in Tallinn

Liliana Balla schreibt Vereinsgeschichte mit Bronzemedaille.



### Grand Prix Finale U18 in Bukarest

Sportwerk stellt eins der größten Teams beim ersten Grand Prix Finale U18 mit drei qualifizierten Athleten.



### Gold-Triumph für Liliana Balla bei den Dutch Open

Die von der Europäischen Taekwondo Verband an Nr. 1 gesetzte Liliana sichert sich durch ihre Goldmedaille wertvolle Punkte für die Jugend Olympiade 2026.



### Road to WM

Emre Cavusman erfüllt nach hervorragender Platzierung bei den Spanish Open ein Qualifikationskriterium für die Senioren Weltmeisterschaft.



### Medaillenregen in Skopje

4 von 5 Startern kehren mit Medaille zurück. In der Teamwertung lassen wir dabei zahlreiche Nationalmannschaften hinter uns.





# Talentschmiede

YOUNG TALENTS IM  
SPORTWERK DÜSSELDORF



SPORTWERK  
YOUNG TALENTS-TEAM

Das YOUNG TALENTS-Konzept des Sportwerks verspricht mit dieser besonderen Auszeichnung eine weitere, gezielte Förderung für ein Jahr im olympischen Zweikampf. Durch das zusätzliche Training, welches speziell auf unsere Talente abgestimmt ist, findet eine individuelle Förderung statt. Einige Talente konnten in diesem Jahr bereits ihre Leistung auf der Wettkampffläche bestätigen. Das Konzept zeigte bereits nach kurzer Zeit Erfolge.

Die Zertifikatsübergabe fand in einem feierlichen Rahmen mit den Sportlern und Sportlerinnen, deren Familien und dem Sportwerk-Team statt. Insgesamt konnten wir unsere erste Auszeichnung mit vielen glücklichen Gesichtern abschließen.

# Talentschmiede

YOUNG TALENTS IM  
SPORTWERK DÜSSELDORF

## Trainiere Körper Geist und wachse.

Werde ein Champion -  
Starte mit Taekwondo  
durch!

Du suchst einen Sport, der Spaß macht, dich fit hält und bei dem du so richtig durchstarten kannst? Dann ist Taekwondo genau das Richtige für dich! Es ist nicht nur eine Olympische Disziplin, sondern auch eine traditionelle Kampfkunst, ein spannender Freizeitsport und eine praktische Selbstverteidigung.

Im Training kannst du dich austoben, deine Kraft und Koordination verbessern und coole Techniken lernen. Dabei erlebst du einen respektvollen Umgang und wirst Teil einer starken Gemeinschaft, in der Teamgeist zählt.

Für alle Kinder und Jugendlichen in Düsseldorf und Umgebung bietet Taekwondo die Chance, sich körperlich und mental weiterzuentwickeln – und wer weiß, vielleicht wirst du eines Tages ein Teil unseres Talentförderprogramms „Young Talents“ und vertrittst das Sportwerk bei großen Wettkämpfen!

Mach mit und zeig,  
was in dir steckt!



Jetzt probieren und beim  
kostenlosen Probetraining  
mitmachen!



## Das sind Deine Benefits im Sportwerk Düsseldorf.

- Willkommensgeschenk
- Training für Kinder und Jugendliche an mehreren Standorten in Düsseldorf
- Erfahrene Trainer:innen mit Meistergraduierung und internationalem Know-how
- Familienrabatte
- Jugendliche ab 14 Jahren: Gerätetraining und athletische Betreuung in Unterbilk
- Lounge in Unterbilk: Ein Ort zum Entspannen und Austausch
- Talentförderung: Unterstützung junger Talente mit dem „Young Talents“-Konzept
- Veranstaltungen: Regelmäßige Events für alle Mitglieder
- Kostenlose Ferien- und Freizeitprogramme



# Gesundheitsstätte

HEALTH & BODY IM  
SPORTWERK DÜSSELDORF

Unser Health & Body ist ein besonderer Bereich im Sportwerk Düsseldorf, der allen Altersgruppen die Möglichkeit bietet, körperlich aktiv zu werden, sich zu stärken und die Lebensqualität zu steigern.



# Gesundheitsstätte

HEALTH & BODY IM  
SPORTWERK DÜSSELDORF

## Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining im Sportwerk Düsseldorf.

Für alle, die das gewisse Extra suchen, bieten wir Personaltraining an. Gemeinsam mit unseren Experten arbeitest Du intensiv an deinen Zielen. Mit 100 Prozent Fokus auf Deine Fitness und Gesundheit.

Unsere Gesundheitsstätte vereint modernste Trainingsmethoden mit individueller Betreuung in gemütlicher und familiärer Atmosphäre. Hier findest Du alles, was Du für deine Gesundheit und Fitness benötigst.

### Gemeinschaft und Motivation:

Trainiere in einer unterstützenden und motivierenden Atmosphäre, in der der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt steht.

### | Physiotherapie trifft auf modernstes Training

Mit unserer integrierten Physiotherapie Praxis sorgen wir dafür, dass Du professionell begleitet wirst – ob zur Rehabilitation, Prävention oder Unterstützung beim Training.

### | Betreutes Training in Boutique-Atmosphäre

In unserer familiären Umgebung trainierst du nicht nur effektiv, sondern auch mit Freude. Unser Team steht dir bei jedem Schritt zur Seite und sorgt dafür, dass Du dich rundum wohlfühlst.

### | Technologie, die begeistert

Dank unserer professionellen Fitnessgeräte werden deine Bewegungsabläufe präzise überwacht und optimiert. Mit deinem elektronischen Trainingsplan, abgestimmt auf deine Ziele, hast du immer den Überblick über deinen Fortschritt.



Jetzt probieren und beim  
kostenlosen Probetraining  
mitmachen!





# Erfolgreiche DAN-Prüfung im Sportwerk Düsseldorf

Das Sportwerk Düsseldorf freut sich über die herausragenden Leistungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der jüngsten DAN-Prüfung. Alle Prüflinge – Jugendliche wie Erwachsene – haben erfolgreich bestanden und tragen nun stolz den Schwarzgurt.



Unter der Leitung von Levent Büyüktunca (7. DAN) wurden die Anwärter intensiv auf die hohen Anforderungen vorbereitet. Die Prüfung selbst wurde von einem erfahrenen Prüfer-Team, bestehend aus Levent Büyüktunca, Turgay Ertugrul und Tayar Tunc, abgenommen. Besonders beeindruckend war für viele Zuschauer der Bruchtest, der als Höhepunkt der Prüfung galt. „Wir sind stolz auf unsere Mitglieder und ihr

Engagement. Die intensive Vorbereitung hat sich ausgezahlt“, betonte Vorstandsvorsitzender Tayar Tunc und dankte dem Trainerteam für die erstklassige Unterstützung.

Mit diesem speziellen DAN-Training setzt das Sportwerk ein starkes Zeichen für die Weiterentwicklung seiner Mitglieder und bietet neue Perspektiven für fortgeschrittenes Training.

## Taekwondo

FÜR ERWACHSENE

# Dein Alltag dein Ausgleich. Starte jetzt mit Taekwondo.



Werde Teil unserer Community und entdecke, was Taekwondo für dich bereithält!

Taekwondo ist weit mehr als ein einfacher Sport – es ist eine Kombination aus Olympischer Disziplin, traditioneller Kampfkunst, Freizeitsport und effektiver Selbstverteidigung. Für Erwachsene bietet diese faszinierende Sportart nicht nur die Möglichkeit, fit zu werden, sondern auch Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Das Training im Sportwerk ist intensiv, abwechslungsreich und motivierend. Es fordert dich heraus, über dich selbst hinauszuwachsen, deine Koordination, Kraft und Ausdauer zu stärken und dabei den Kopf freizubekommen. Du entwickelst

dabei sowohl präzise Techniken als auch ein starkes Gemeinschaftsgefühl, das von Respekt, Fairness und gegenseitiger Unterstützung geprägt ist. Besonders das Training an modernen Fitnessgeräten ergänzt das Taekwondo-Training optimal, indem es gezielt Kraft, Schnelligkeit und Stabilität fördert.

### Trainingszeiten für Erwachsene

Montags, mittwochs und freitags von  
**20:00 bis 21:15 Uhr** – inklusive der  
Möglichkeit, das Fitnessgerätetraining  
als perfekte Ergänzung zu nutzen.

Taekwondo im  
Sportwerk  
Düsseldorf bietet  
dir die perfekte  
Mischung aus  
Bewegung,  
Konzentration  
und Spaß.



Jetzt probieren und beim  
kostenlosen Probetraining  
mitmachen!



# Freundschaftsgeschichten

Sportvereine sind nicht nur ein Ort, an dem Mitglieder eine gemeinsame Liebe zum Sport teilen, sondern sie bieten auch viele weitere Möglichkeiten zur Verbindung. Oft entstehen hier Freundschaften, die ein Leben lang halten. Im Folgenden teilen drei Mitglieder unseres Sportwerks ihre persönlichen Freundschaftsgeschichten.

Wir wollen, dass du lernst, wie man sich verteidigt

„Wir wollen, dass du lernst, wie man sich verteidigt“, sagten meine Eltern zu mir. Ich begann zunächst mit Judo. Allerdings klagte ich nach einigen Wochen über Kopfschmerzen, da meine Jodorolle eher einem Purzelbaum glich. Dann erfuhr mein Onkel von einem neuen Taekwondo-Verein in Bilk.

Ich kann heute nur noch schmunzeln, wenn ich an den Grund denke, warum Taekwondo damals so einen Reiz für mich hatte: Ich wollte unbedingt kämpfen lernen, wie die Protagonisten in den Anime-Serien. Natürlich habe ich das nicht geschafft, aber das Training und die Zeit im Verein haben mir so viel mehr gegeben, als ich es mir damals hätte vorstellen können.

Wie bei allen Dingen, die man liebt, gab es auch beim Training Zeiten, in denen ich wenig Motivation hatte oder mich selbst überwinden musste, um doch noch zum Training zu gehen. Aber eins hat sich nie verändert: Nach dem Training fühlte ich mich immer besser als zuvor. Diese Fähigkeit, Dinge durchzuziehen und seine eigenen Grenzen immer wieder herauszufordern, ist bis heute etwas, worauf ich mich stütze und was ich zweifellos dem Training zu verdanken habe. Doch was für mich am meisten zählt, sind die Menschen im Sportwerk. Seit ich hier bin, habe ich Dutzende kommen und gehen sehen; viele Freundschaften, die dabei entstanden sind, gingen über die Jahre wieder verloren, aber diejenigen, die geblieben sind, sind für mich heute Gold wert. Man steht zusammen bei Gürtelprüfungen und Turnieren. Man spornt sich gegenseitig an und baut einander auf, wenn man denkt, nicht weiterzukommen. Man respektiert sich als Mensch und als Sportler, ganz egal woher man kommt – das ist es, was den Sportsgeist ausmacht. Natürlich ändert sich das Leben ständig. Ich habe das Taekwondo-Training bereits vor einigen Jahren durch Fitnesstraining ersetzt. Es war ein Glücksfall, dass ich auch hierfür ins Sportwerk gehen konnte. Durch meine berufliche Laufbahn habe ich oft längere Zeit im Ausland verbracht. Doch seit letztem Jahr bin ich wieder in Düsseldorf und widme mich nun intensiv meinem Fitnesstraining. Letztendlich ist es egal, wie oft oder wie lange ich weg bin, denn dem Verein verdanke ich eine Konstante, einen Ort, der für mich ein Stück Heimat bedeutet und an dem ich immer wieder gerne zurückkehre.

(Lea Sch.)

Sportwerk schafft Freundschaften

Für viele Eltern stellt sich irgendwann die Frage: „Welche sportlichen Aktivitäten oder Hobbys sind die richtigen für mein Kind?“ So war es auch bei unserer damals 8-jährigen Tochter Marisol im Jahr 2018. Bei Jungen bietet sich vielfach der Fußballverein an, bei Mädchen wird es in vielen Fällen schon etwas komplexer. Wie bei so vielen Dingen im Leben ist Mundpropaganda die beste Empfehlung bzw. Werbung. Eine Freundin von Marisol hatte damals in höchsten Tönen vom Sportwerk Düsseldorf und der Sportart „Taekwondo“ geschwärmt und so war schnell ein Probetraining im November 2018 in Unterbilk vereinbart. Nach insgesamt drei Probeterminen und einer sehr freundlichen Begrüßung sowie professionellem Training im Sportwerk Düsseldorf stand der Entschluss relativ schnell fest, sich dort fest anzumelden.

Nun sind bereits einige Jahre vergangen und wir sind immer noch sehr begeistert vom Taekwondo und natürlich auch vom Sportwerkteam. Marisol hat sich schnell im Sportwerk „eingelebt“ und dort viele neue Freundinnen gefunden. Besonders mit einer Freundin versteht sie sich sehr gut – so verdanken wir dem Sportwerk Düsseldorf, dass Marisol und Charlie sich kennengelernt haben. Aus den wöchentlichen Trainingstreffen hat sich mittlerweile eine feste Freundschaft entwickelt und auch nächtliche Übernachtungstreffen finden regelmäßig statt.

Als absolutes Highlight muss man jedoch den ersten gemeinsamen Skiurlaub in diesem Jahr in der ersten Osterferienwoche bezeichnen. Zusammen mit Charles Papa Reiner ging es zu viert eine Woche ins wunderschöne Pitztal in Österreich. Der nächste Skiurlaub in den Osterferien wird bereits fleißig geplant. Sport verbindet und wenn dabei noch so großartige und feste Freundschaften entstehen, ist das eine wunderbare Geschichte. Wir wünschen allen Sportbegeisterten im Sportwerk Düsseldorf viele neue Freundschaften und weiterhin viel Spaß beim Taekwondo.

(Wolfgang K.)

Ein Verein fürs Leben

Wo lernt man Freunde fürs Leben kennen? Menschen, die mehr als nur Bekanntschaften sind. Mehr als gute Freunde. Wie Familie. Eine Bindung, die ein Leben lang hält. Vielleicht schon im Kindergarten oder in der Schule oder auch erst während des Studiums?

Ich selbst habe einige meiner besten Freunde im Sportwerk kennengelernt. Agapi, Kani, Katrin und Jeff heißen sie und ich würde fast alles für sie tun. Wir haben alle im Kindergartenalter mit dem Taekwondo-Training begonnen, allerdings in verschiedenen Gruppen. Mit der Zeit bildete sich jedoch ein Freundeskreis, der bis heute besteht.

Im Laufe der Jahre haben wir uns während des Trainings bei Übernachtungen, Feiern, Turnieren und Ausflügen besser kennengelernt und es entwickelten sich Geschichten, die unsere Freundschaften vertieften. Eine davon werde ich nie vergessen: Während eines Trainingscamps in Hinsbeck hatte ich mich so stark erkältet, dass ich nicht mehr an den abendlichen Gesprächsrunden teilnehmen konnte und im Bett bleiben musste. Dabei waren diese Gespräche immer das Beste am ganzen Ausflug. Wir erzählten uns gegenseitig gruselige Geschichten, die mal auf wahren Begebenheiten beruhten und mal eindeutig dem Paulaner Garten entstammten.

Ich war so unglücklich darüber, dass ich krank im Bett lag. Doch dann kamen Jeff, Kani, Katrin, Agapi und noch ein paar andere Freunde in mein Zimmer. Katrin legte sich zu mir ins Bett, um mich aufzuwärmen, während alle anderen einen geeigneten Platz suchten. Jeff fing an, eine Geschichte zu erzählen, dann der Nächste und wir lachten den ganzen Abend lang. Ich war so glücklich darüber, dass ich dieses Erlebnis bis heute nicht vergessen habe. Solche Geschichten gibt es viele – so viele, dass ein Artikel sie nicht alle erfassen könnte.

Obwohl wir alle so unterschiedlich sind, haben wir im Sportwerk zueinandergefunden. Bis heute verbinden uns Taekwondo und das Sportwerk. Und selbst wenn einige von uns nicht mehr im Verein sind, kommen wir doch alle bei wichtigen Feiern oder Treffen zusammen und es ist so, als hätten wir nie aufgehört.

(Berivan Ö.)

# Sportwerk Champions Camp

UNTER DER SCHIRMHERRSCHAFT VOM OBERBÜRGERMEISTER DER LANDESHAUPTSTADT DÜSSELDORF DR. STEPHAN KELLER

# FIRST EVER SPORTWERK CHAMPIONS CAMP

TRAIN WITH  
WORLDS BEST  
COACHES AND  
ATHLETES

21.08. - 24.08.2025  
Düsseldorf



Teilnahme über den QR-Code möglich



Trainiere mit den weltbesten Coaches und Athleten.

Rosendo Alonso  
Headcoach Nationalmannschaft Frankreich

Aaron Cook  
Olympionike, Weltmeister, mehrfacher Europameister

Bianca Cook  
2 x Olympia Medaille, mehrfache Weltmeisterin, Taekwondo Ikone

Erdal Töre  
Nationaltrainer Türkei

SPORTWERK  
SPORTWERK  
SPORTWERK  
DÜSSELDORF





# Mit Herz und Leidenschaft

UNSER TEAM



## Tayar

Gründer, Vorstandsvorsitzender,  
Physiotherapeut, Trainer A  
und Bundestrainer Para

„Wer sich jetzt nicht selbst bewegt, wird später von  
anderen bewegt.“



## Thomas

Vorstandsmitglied,  
IT-Verfahrensbetreuer

„Die Erfahrung ist wie eine Laterne im Rücken;  
sie beleuchtet stets nur das Stück Weg, das wir  
bereits hinter uns haben.“ *Konfuzius*



## Turgay

Vorstandsmitglied und Sportlicher Leiter,  
Fachkrankenschwester für Psychiatrie  
und Psychosomatik

„Sportwerk steht für mich für Qualität und  
Professionalität, wenn ich zur Besserung und  
Erhaltung dieser Tugenden mein Beitrag leisten  
kann, bin ich sehr glücklich.“



## Petra

Office,  
Leitende med. Fachangestellte

„In die Ferne bin ich gezogen, doch habe ich das  
Sportwerk sehr vermisst. Nun kehre ich dorthin  
zurück, da dieser Ort meine Heimat ist.“



## Türkan

Beauftragte Ehrenamt,  
Dipl. Kauffrau

„Für mich ist Sportwerk einfach Kult.  
Mich ehrenamtlich zu engagieren und damit  
den Verein zu unterstützen, ist Herzenssache.“



## Hajar

Trainer C,  
VWL Studentin

„Das Beste am Taekwondo ist, dass man sich  
gegenseitig kontinuierlich herausfordert,  
sich dabei zugleich als Team festigt.“



## Cihan

Konstruktionstechniker,  
Bundesstützpunkttrainer Düsseldorf

„Wer hart und ehrlich an sich arbeitet, immer  
fokussiert ist, wird auch irgendwann belohnt.“



## Dejan

Trainer C,  
BWL Student

„Mehr als ein Verein. Familie, Leidenschaft  
und Hingabe.“



## Levent

Kraftfahrzeug Techniker Meister, Trainer

„Einen von zwei Schmerzen müssen wir ertragen:  
den Schmerz der Disziplin oder den eines schlechten  
Gewissens. Der Unterschied ist, Disziplin wiegt  
Gramm, ein schlechtes Gewissen wiegt Tonnen.“  
Jim Rohn



## Jan-Eric

Trainer C, Erzieher

„Vom Sportler zum Trainer mit Freude.“



## Sarah

Landestrainerin,  
Sozialarbeiterin und -pädagogin

„Das Schöne am Sportwerk ist, dass es hier egal ist  
wo du herkommst oder wer du bist. Hier ist jeder  
Mensch gleich viel wert.“



## Valentin

Trainer C,  
Logistik Management Student

„Sportwerk steht für Kampfgeist, Respekt  
und Zusammenhalt.“



## Jan

Physiotherapeut RheinPhysio

„Gesund leben beginnt erst, wenn man präventiv  
für sich und seinen Körper aktiv wird.“



## Leandra

Physiotherapeutin RheinPhysio

„Das Sportwerk steht für mich für interdisziplinäre  
Zusammenarbeit.“





# Deutsche Taekwondo Meisterschaft 2025

PRÄSENTIERT VON

Sportwerk Düsseldorf e.V.



Hulda-Pankok-Gesamtschule  
Brinckmannstraße 16  
40225 Düsseldorf

Senior und Jugend

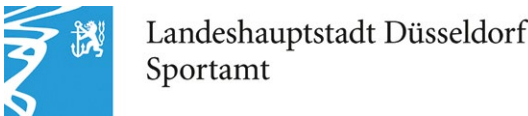
AUSRICHTER:  
Sportwerk Düsseldorf e.V.  
Volmerswerther Straße 26  
40221 Düsseldorf

VERANSTALTER:  
Deutsche Taekwondo Union e.V.

SPORTWERK®  
SPORTWERK  
SPORTWERK  
DÜSSELDORF

# Die Unterstützer des Sportwerks

WIR DANKEN UNSEREN MITGLIEDERN, SPONSOREN,  
FÖRDERER UND KOOPERATIONSPARTNER FÜR  
DAS VERTRAUEN.





## Impressum

### Herausgeber

SPORTWERK DÜSSELDORF E.V.

VOLMERSWERTHER STRASSE 26  
40221 DÜSSELDORF  
TELEFON 0211-33 68 887

[WWW.SPORTWERK-DUESSELDORF.DE](http://WWW.SPORTWERK-DUESSELDORF.DE)  
[WWW.SHOP.SPORTWERK-DUESSELDORF.DE](http://WWW.SHOP.SPORTWERK-DUESSELDORF.DE)

### Redaktion

ROSHANA LOTT, TAYAR TUNC, TÜRKAN TUNC

### Mitarbeiter\* innen dieser Ausgabe

TEXTE:  
TAYAR TUNC , BERIVAN ÖNER, ARWEN P.,  
LEA SCHEREN, PETER SCHWABE, SARAH DI  
SINNO, TÜRKAN TUNC, WOLFGANG KRAUS,  
CHARLOTTE V.

### Fotos

ANNE ORTHEN,  
SPORTWERK DÜSSELDORF E.V.

### Art Director

FUTURE PARIS  
[WWW.FUTUREPARIS.COM](http://WWW.FUTUREPARIS.COM)  
[WWW.INSTAGRAM.COM/FUTUREPARIS](http://WWW.INSTAGRAM.COM/FUTUREPARIS)

### Druck

ALPHA PRINT  
GRAF-ADOLF-STRASSE 55  
40210 DÜSSELDORF  
[WWW.ALPHA-PRINT.DE](http://WWW.ALPHA-PRINT.DE)