TLVB – Trainerweiterbildung

für Trainer C + B Breitensport, Technik + Zweikampf

Beweglich im Taekwondo

Flexibilität und Mobilität für Breitensport, Poomsae und Zweikampf

Veranstalter	Taekwondo Landesverband Bremen e.V. Verantwortlich: Carina Harloff – Referat Bildung referat_bildung@tlvb.info
Ausrichter	Taekwondo Gemeinschaft Hanse e.V. Verantwortlich: Rainer Tobias – RainerTobias@tghanse.onmicrosoft.com
Veranstaltungsort	Sporthalle Carl-Schurz-Straße 25, 28 209 Bremen
Datum	Samstag, 14.11.2026
Zeitplan	09:00 Uhr Begrüßung 17:00 Uhr Verabschiedung
Referenten	Carina Harloff, TLVB - Bildungsreferentin
Zielgruppe	Mitglieder des TLVB/DTU mit DOSB Trainerlizenz: • C + B Breitensport • C + B Leistungssport Technik • C + B Leistungssport Zweikampf
Meldeschluss	08.11.2026 23:59 Uhr

Anmeldung

Link: http://2.2026.hanmadang.de

Kosten

TLVB Mitglieder: 35 €
Externe: 50 €

Überweisung unter Angabe des Verwendungszweckes: „Trainerweiterbildung Beweglich 2026 + Verein + Name“ auf untenstehendes Konto

Lerneinheiten

8 LE

Lehrgangsinhalte

- Flexibilität vs. Mobilität: Bedeutung für Taekwondo
- Einflussfaktoren: Gelenke, Muskeln, Faszien, Nerven
- Beweglichkeitstests: Hüfte, Wirbelsäule, Schulter, Fuß
- Dehnmethoden: statisch, dynamisch, PNF
- Aktive Mobilität: Kontrolle in Endpositionen
- Breitensport: Einsteiger, Kinder und Ältere
- Poomsae: Stände, Kickhöhe, Haltung, Endpositionen
- Zweikampf: Hüftmobilität, hohe Kicks, Rumpfrotation
- Transfer: Aufwärmen, Hauptteil, Cool-down, Dosierung

Mitzubringen

- Schreibzeug
- Dobok, Gürtel, Hallenschuhe etc
- ausreichend Getränke
- Pausenverpflegung

Haftung

Alle Teilnehmer haben in gesundheitlich einwandfreiem Zustand zu erscheinen und nehmen unter dieser Maßgabe eigenverantwortlich an der Veranstaltung teil. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Mit der Anmeldung erkennen die Teilnehmer den Haftungsausschluss des Veranstalters sowie die sonstigen Inhalte und Bedingungen dieser Ausschreibung ausdrücklich an.

Datenschutz

Im Rahmen des Lehrganges wird der Verband im Rahmen seiner Öffentlichkeitsarbeit in Online- und Printmedien mit Bildaufnahmen berichten. Mit der Anmeldung stimmen die Teilnehmer der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung der personenbezogenen Daten zu, soweit diese für Verbandszwecke zur Abwicklung des Sportbetriebes erforderlich ist. Ihre Daten werden nur im Rahmen der Planung, Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung unter Berücksichtigung der geltenden Datenschutzbestimmungen verarbeitet.