



Taekwondo Landesverband Bremen

Ausschreibung Bildungswesen

Carina Harloff | Bildungsreferentin

TLVB-Trainerweiterbildung für C-/B-/A-Lizenz

Poomsae: Coaching, Mentale Stärke und Bewegungsoptimierung

Veranstalter	Taekwondo Landesverband Bremen e.V.
Verantwortlich:	Carina Harloff – Bildungsreferentin
Ausrichter:	TuS Esingen e.V.
Datum:	Sonntag, 10.05.2026
Veranstaltungsort:	KGS II Halle („neu“) der Klaus-Groth-Schule Klaus-Groth-Str. 11, 25 436 Tornesch
Zielgruppe:	Trainer mit einer DOSB-Trainer C-/B-/A-Lizenz Taekwondo mit Schwerpunkt Technik
Lehrgangsziele:	Die Teilnehmenden werden befähigt: <ul style="list-style-type: none">• Coachingprozesse im Techniktraining und in der Wettkampfvorbereitung strukturiert zu planen, anzuleiten und zu reflektieren• Stress, Angst und mentale Stärke als leistungsrelevante Faktoren zu erkennen und im Training sowie im Wettkampf gezielt zu berücksichtigen• Biomechanische Grundlagen zur Bewegungsoptimierung im Taekwondo methodisch und didaktisch zu vermitteln• Die erarbeiteten Inhalte praxisnah in das eigene Vereinstraining zu übertragen
Lehrgangsinhalte:	
Thema 1 (1 LE) 10.00-11.00 Uhr	Coaching: Aufgaben, Verantwortung & notwendiges Wissen <ul style="list-style-type: none">• Coachingverständnis• Aufgaben und Verantwortung des Poomsae-Coaches• Unterstützung und Entwicklung von Sportlern• Coaching-Kompetenz und notwendiges Wissen• Umsetzung in Training und Wettkampf

Thema 2 (1 LE)
11.15-12.15 Uhr

Leistungssteigerung durch mentale Stärke

- Einfluss von Stress und Angst auf die sportliche Leistung
- Grundlagen des sportpsychologischen Trainings
- Mentales Training
- Anwendung im Training und Wettkampf aus Trainerperspektive

Thema 3 (1 LE)
12.30-13.30 Uhr

Biomechanik & Bewegungsoptimierung: Elastische Energie, Masseverlagerung & Timing

- Grundlagen biomechanischer Prinzipien
- Bewegungsprinzipien im Taekwondo
- Zusammenhang zwischen Technik, Kraft und Timing
- Fehleranalyse und Bewegungsoptimierung
- Methodische Vermittlung im Training

Referent:

Prof. Dr. Frank Steffen (5. Dan TKD, 3. Dan TKDD, 1. Dan Gelong Dao, DOSB Trainer-B-Lizenz, DTU Prüferlizenz Stufe A, WT Coach Lizenz Poomsae, TVSH Landeskampfrichter Technik, TVSH Landeskader Technik)

Lizenzverlängerung:

Die Bescheinigung der Teilnahme an den zur Lizenzverlängerung anerkannten Einheiten erfolgt ausschließlich nach vorheriger Anmeldung. Es ist eine verbindliche Anmeldung je Einheit (Thema 1, 2, und/oder 3) erforderlich. Ausschließlich vorab gemeldete Einheiten werden zur Verlängerung anerkannt.

Für die notwendigen Formalien bitte 10 Minuten vor Beginn der Einheit vor Ort erscheinen

Teilnahmegebühr:

10,00 € je Lerneinheit (LE)

Bezahlung:

Anmeldung bis zum 01. Mai 2026:

Überweisung

Kontoinhaber: TuS Esingen e.V.

Bank: VR Bank in Holstein

IBAN: DE92 2219 1405 0045 0446 10

Verwendungszweck: TKD Trainerweiterbildung – Vereinsname – Anzahl der Teilnehmer

Anmeldung ab dem 02. Mai 2026:

Barzahlung am Lehrgangstag

Anmeldungen:

Anmeldungen formlos an die u.g. Meldeadresse. Bei der Anmeldung bitte angeben:

- Vereinsname

- Name, Vorname der Teilnehmer mit Graduierung, Trainerlizenzstufe und Alter sowie Angabe Themen (Thema 1, 2 und/oder 3)

Sammelanmeldung und -bezahlung pro Verein erwünscht.

Meldeadresse: bsl-tus-esingen@onlinde.de (Frank Steffen)
Meldeschluss: Freitag 08. Mai 2026
Teilnahme am Techniklehrgang: Die Trainerweiterbildung findet im Rahmen des 2. Techniklehrgangs des TuS Esingen e.V. statt.



Eine Teilnahme an den anderen Einheiten des Techniklehrgangs (<https://tus-esingen.de/abteilungen/taekwondo.html>) ist gegen eine Zahlung von 10,00 € je Trainingseinheit (60 Min.) möglich. Diese Einheiten finden keine Anrechnung für die Trainerlizenzverlängerung. Bei Anmeldung bis zum 01. Mai 2026 und einer Teilnahme am gesamten Lehrgang beträgt die Gesamtgebühr inkl. aller lizenzrelevanten Einheiten 45,00 €.

Haftung: Alle Teilnehmer nehmen auf eigenes Risiko an dem Lehrgang teil.

Datenschutz: Mit der Anmeldung stimmen die Teilnehmer der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung ihrer personenbezogenen Daten – soweit dies für die Abwicklung des Lehrgangs erforderlich ist – zu. Ebenso erklären sich die Teilnehmer mit ihrer Anmeldung damit einverstanden, dass während des Lehrgangs gemachte Bild- und Videoaufnahmen vom TuS Esingen e.V. auf der Webseite, den sozialen Medien und in den Printmedien genutzt werden dürfen.

Anreise:
Pkw:
Anfahrt über BAB A23, Abfahrt 15 (Tornesch/Uetersen/Barmstedt), dann Richtung Uetersen/Tornesch
Bahn:
Bahnhof Tornesch (Direktverbindungen von Hamburg Hbf., Hamburg Altona und Elmshorn) – ab Bahnhof Tornesch ca. 13 Min. Fußweg (1 km).

Parkmöglichkeiten: Direkt vor Ort sind ca. 130 kostenlose Parkplätze vorhanden. Darüber hinaus bestehen kostenlose Parkmöglichkeiten in den angrenzenden Straßen sowie auf dem Parkplatz an der Kreuzung „Pinnauring“/„Esinger Weg“ (ca. 60 Parkplätze – ca. 5 Min Fußweg) – Anfahrt über „Esinger Straße“ und dann „Am Schützenplatz“ zum Pinnauring.