Schernfeld, 20.09.2026

VERLÄNGERUNGSLEHRGANG TRAINER C + B

Verlängerung der DOSB-Trainerlizenzen Breitensport • Zweikampf • Poomsae

Liebe Trainerinnen und Trainer,

die **Bayerische Taekwondo Union e. V. (BTU)** bietet im Rahmen der DOSB-Trainerlizenzverlängerung einen Fortbildungslehrgang für Inhaberinnen und Inhaber der **Trainer-C- und Trainer-B-Lizenzen** in den Bereichen **Breitensport, Zweikampf und Poomsae** an.

Termin:

Samstag, 14. November 2026

Beginn: 14:45 Uhr
Ende: 18:00 Uhr
Umfang: 4 Unterrichtseinheiten (UE)

Ort:

Bertolt-Brecht-Straße 1
90471 Nürnberg
Südöstliche Außenstadt

Thema: „Champions Mind“ – Sag „Ja“ zu dem Sieger in dir!

Was macht einen Champion aus?

Mentale Stärke entscheidet wesentlich darüber, wie wir **unter Druck handeln, Leistung abrufen und mit Stress umgehen**. In diesem Workshop geht es darum, was im Körper unter Druck passiert und wie mentale und körperliche Faktoren Leistung und Gesundheit beeinflussen.

ADRESSE
Bayerische Taekwondo Union e.V.
Bertolt-Brecht-Str. 1
90471 Nürnberg

BTU-GENERALSEKRETÄR
Wilfried Pixner
Walchensee Str. 40, 82438 Eschenlohe
+49 (0) 152 - 33 61 07 56
generalsekretaer@btu-online.de

REGISTEREINTRAG
Eintragung im Vereinsregister.
Registergericht: Amtsgericht Nürnberg
Registernummer: VR203046
St.-Nr. 241/107/20714

BANKVERBINDUNG
Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE58 7605 0101 0012 5417 69
BIC: SSKNDE77XXX

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der **Rolle des Trainers**: Wie können Trainerinnen und Trainer durch ihre eigene Haltung, Kommunikation und Selbstreflexion die mentale Stärke und Leistungsfähigkeit ihrer Athletinnen und Athleten fördern?

Denn wer andere zu Höchstleistungen führen möchte, sollte auch **sich selbst kennen und die eigene Wirkung verstehen**.

Referentin: Anja Greb

Gesundheits- & Performance Coaching | Heilpraktikerin | ehemalige Taekwondo-Nationalkämpferin

Anja Greb verbindet ihre langjährige Erfahrung aus **Spitzensport und Bundeswehr-Sportfördergruppe** mit ihrer Expertise in den Bereichen **Performance, Gesundheit, Stress und Resilienz**. Als ehemalige Taekwondo-Nationalkämpferin weiß sie aus eigener Erfahrung, was es bedeutet, **unter Druck Leistung abzurufen und mentale Stärke im entscheidenden Moment zu nutzen**.

Heute begleitet sie **Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer, Führungskräfte sowie Menschen in High-Performance-Berufen und Unternehmen** dabei, auch unter Druck leistungsfähig, gesund und handlungsfähig zu bleiben.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die **DTU-Datenbank**.

Teilnahmegebühr:

- **Bayerische Trainerinnen und Trainer:** kostenlos
- **Teilnehmerinnen und Teilnehmer anderer Landesverbände:** 30,00 €

Wir freuen uns auf einen spannenden und praxisorientierten Fortbildungslehrgang mit euch!

Mit sportlichen Grüßen

Michael Bußmann
Vizepräsident Bildung & Sportentwicklung
Bayerische Taekwondo Union e. V.