



Trainer-A/B/C-Lizenz-Verlängerungslehrgang 2022 Thema: Atmung

Atemtechniken und -training für Ökonomie, Leistung, Haltung und Regeneration

- Veranstalter:** Deutsche Taekwondo Union e.V.
- Lehrgangsort:** Sporthalle des Anne-Frank-Gymnasiums
Uranusstraße 15-17
12524 Berlin
Zugang über das Tor neben dem großen Sportplatz in der Siriusstraße
- Verantwortlich:** Max Schumann, stellvertretender Bundesbildungsreferent
- Zeit:** **Samstag, 22.10.2022 (14 – 18 Uhr)**
- Anrechnung:** 5 LE
- Kosten:** **15,00 €** (Lehrgangsgebühr ohne Unterkunft und Verpflegung)
Bitte den Betrag vor dem Lehrgang auf das Konto der DTU überweisen:
Kontoinhaber: Deutsche Taekwondo Union e.V.
Kreditinstitut: Sparkasse Ingolstadt Eichstätt
IBAN: DE88 7215 0000 0020 0192 61
BIC: BYLADEM1ING
Verwendungszweck: Name, Trainerfortbildung Atmung
- Anmeldung:** Als E-Mail an: schumann@dtu-mail.de
- Meldeschluss:** 16.10.2022
- Teilnahme:** mind. 6 und max. 20 Anmeldungen
- Mitzubringen:** gültiger DTU-Pass
Überweisungsbeleg
Sportkleidung
Schreibzeug
Verpflegung
- Referent:** Max Schumann
(5. Dan / B.A., M.Ed., StA Sportwissenschaft / DOSB-Trainer-A-Lizenz /
medizinischer Fitnesstrainer)
- Inhalte:** - theoretische Grundlagen effizienter Atmung (biomechanisch, biochemisch)
- praktische Atemtechniken und -trainingsmethoden (für
Ökonomie/kompensationsfreie Bewegung, Leistungsverbesserungen in
Technikausführungen und Ausdauer, Haltung im Formenlauf und
Regeneration)
- Hinweise:** Der Veranstalter haftet nicht für etwaige Schäden. Die vorsätzliche
Beschädigung der Ausbildungsräumlichkeiten und/oder -materialien geht zu Lasten des*r
betroffenen Teilnehmenden. Jede*r Teilnehmer*in trägt die eigene Verantwortung für
seine*ihre Wertgegenstände.
Mit der Anmeldung akzeptieren die Teilnehmenden den Haftungsausschluss.
Bei der Veranstaltung werden Fotos zur Veröffentlichung in Internet und Zeitung gemacht, um
über die Veranstaltung zu informieren. Wollen Sie auf diesen Fotos nicht erscheinen, bitten
wir um einen Hinweis im Vorfeld. Ansonsten verzichtet der*die Teilnehmer*in auf sein*ihr
persönliches Recht an Bild und Film zur Verwendung oben genannter Zwecke.