

A U S S C H R E I B U N G

TVSH-Trainerweiterbildung V & VI – Mentales

Veranstalter: Taekwondo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Verantwortlich: Kim Eckert – TVSH-Lehrwesenreferentin

Ausrichter: Bushido Bordesholm – Wattenbek e.V.

Datum: **V: Mittwoch, 03. Dezember 2025**
VI: Dienstag, 09. Dezember 2025

Ort: Online über die Software „ZOOM“

<https://lehrwesen.tv-sh.de/>

Meeting-ID: 826 – 7588 – 5926

Passwort: 2025

Teilnehmer: TKD-Sportler ab 10. Kup

Trainer zur Weiterbildung & Interessierte, die ihren Blick neben den klassischen Trainingselementen erweitern wollen. Wie können wir unser Training und unsere Wettkampfvorbereitung/-durchführung optimieren? Hierzu werden verschiedene Impulse zu Wirkweisen und Tools gegeben (bspw. Atemtechniken, Coachblätter, Zielformulierungen).

Zeitplan: 19⁰⁰ – 21⁰⁰ Uhr

Themen: Impulsworkshop: Das Gehirn - Die Schaltzentrale des Sportlers

Referenten: Paul Knauthe, ehem. DTU-Bundestrainer Technik, 3. Dan

Kosten: keine, übernimmt der TVSH

Anmeldungen: nicht erforderlich

Rückfragen: Kim Eckert, E-Mail: eckert@tvsh-mail.de

Mitzubringen: funktionsfähiges Equipment (Kamera & Mikrofon)

**Anrechnung:**

Der Lehrgang wird mit 2,5 LE für die Trainer-C/B-Lizenz-Verlängerung anerkannt. Hierzu ist eine aktive Webcam während der gesamten Dauer der Veranstaltung erforderlich.

Hinweise:

Mit der Teilnahme werden die Datenschutzrichtlinien der Software „ZOOM“ akzeptiert.