

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

TVSH-Trainerweiterbildung für A-Lizenz

auch geeignet für B-/C-Lizenz

Mentales Training im Leistungssport: Das Gehirn – Die Schaltzentrale des Sportlers

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

Verantwortlich: Kim Eckert – TVSH-Lehrwesenreferentin

Ausrichter: Bushido Bordesholm – Wattenbek e.V.

Datum: **Samstag, 14. März 2026**
Sonntag, 15. März 2026

Ort/Halle: kleine Halle der Hans-Brüggemann-Schule
Langenheisch 27 – 29, 24582 Bordesholm

Teilnehmer: Trainer mit A-Lizenz im Leistungssport, die ihre Expertise im Bereich der mentalen Leistungsentwicklung vertiefen und aktuelle Erkenntnisse praxisnah in ihr Training integrieren möchten.

interessierte Trainer mit B-/C-Lizenz

Zeitplan: Samstag 14. März 2025: 10³⁰ – 18⁰⁰ Uhr
Sonntag, 15. März 2025: 8³⁰ – 13⁰⁰ Uhr

Themen: Im Leistungssport entscheiden nicht nur körperliche und technische Fähigkeiten über Erfolg – mentale Stärke ist ebenso entscheidend. In diesem praxisorientierten Workshop lernen Trainer durch - Kurzvorträge & Fachinput, Praxisübungen zur direkten Anwendung und Kleingruppenarbeit, Erfahrungsaustausch und Diskussion - mentale Prozesse gezielt in Training und Wettkampf zu integrieren.

Ausgewählte Inhalte:

- Zusammenspiel von Körper, Geist und Umfeld
- neurobiologische Grundlagen von Lernen und Leistung
- Emotionen und Resilienz als Basis für Stabilität und Leistungsfähigkeit
- mentale Trainingsmethoden (u.a. Visualisierung, Atemtechniken, Rituale)
- Trainer-Sportler-Beziehung als Wirkfaktor
- Integration mentaler Methoden in Trainings- und Wettkampfplanung



Referenten: Paul Knauthe
ehem. DTU-Bundestrainer Technik, 3. Dan
Trainer-A DOSB, Mesource Resilienzcoach, Emtrace Mastercoach

Teilnahmegebühren: TVSH-Sportler: 30,00 €
andere: 60,00 €

Die Teilnahmegebühr ist vorher für alle gemeldeten Teilnehmer auf das nachstehende Konto unter Angabe des Vereinsnamens zu überweisen! Nimmt ein Sportler nicht teil, so gilt die Teilnahmegebühr als verfallen. Barzahlung ist nicht möglich!

Bankverbindung:

Inhaber: TVSH
Institut: Sparkasse Südholstein
Kto.-Nr.: 05 10 10 14 62
BLZ: 230 510 30
IBAN: DE 43 2305 1030 0510 1014 62
BIC: NOLA DE 21 SHO
Verwendungszweck: TVSH Trainerweiterbildung A-Lizenz / VEREIN

Meldeschluss: Sonntag, 01. März 2026

Nachmeldungen sind bis Mittwoch, 04. März 2026, möglich

Limit: Bei Erreichen des Teilnehmerlimits schließt die Online-Registration.

Anmeldungen: TVSH-Online-Registration
<https://reg.tv-sh.de/>

Meldung bis 31. Januar 2026: nur Trainer mit A-Lizenz
Meldung ab 01. Februar 2026: Trainer aller Lizenzstufen

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

Mitzubringen: DTU-Pass, Hallenturnschuhe, Schreibzeug, eigene Verpflegung.

Anrechnung: Der Lehrgang wird mit 15 LE für die Trainer-A-/B-/C-Lizenz-Verlängerung anerkannt. Hierzu ist eine aktive Teilnahme während der gesamten Dauer der Veranstaltung erforderlich.

Haftung: Der Veranstalter sowie der Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.