



TLVB – Trainerweiterbildung

Beweglich und Belastbar

Funktionelle Bewegungsmuster und Belastungssteuerung im Taekwondo

Veranstalter

Taekwondo Landesverband Bremen e.V.
Verantwortlich: Carina Harloff – Referat Bildung
referat_bildung@tlvb.info

Ausrichter

Taekwondo Gemeinschaft Hanse e.V.
Verantwortlich: Rainer Tobias –
RainerTobias@tghanse.onmicrosoft.com

Veranstaltungsort

Sporthalle
Carl-Schurz-Straße 25, 28 209 Bremen

Datum

Samstag, 14.11.2026

Zeitplan

09:00 Uhr Begrüßung
17:00 Uhr Verabschiedung

Referenten

Carina Harloff, TLVB – Bildungsreferentin

Zielgruppe

Mitglieder des TLVB/DTU mit DOSB Trainerlizenz:

- C + B Breitensport
- C + B Leistungssport Technik
- C + B Leistungssport Zweikampf

Meldeschluss

31.10.2026 23:59 Uhr



Anmeldung

Link: <http://2.2026.hanmadang.de>



Kosten

TLVB Mitglieder: 35 €

Externe: 50 €

Überweisung unter Angabe des Verwendungszweckes:
„Trainerfortbildung Beweglich 2026 + Verein + Name“ auf
untenstehendes Konto

Lerneinheiten

8 LE

Lehrgangsinhalte

- Grundlagen funktioneller Bewegungsmuster im Taekwondo
- Mobilität und Stabilität im Zusammenspiel
- Funktionelle Muskeltketten und Kraftübertragung
- Belastungssteuerung und Trainingsdosierung
- Bewegungsqualität und Verletzungsprävention
- Taekwondo-spezifische Anforderungen an Beweglichkeit und Belastbarkeit
- Praxisbeispiele für Breitensport, Poomsae und Zweikampf
- Transfer funktioneller Übungen in das reguläre Training

Mitzubringen

- Schreibzeug
- Dobok, Gürtel, Hallenschuhe etc
- ausreichend Getränke
- Pausenverpflegung

Haftung

Alle Teilnehmer haben in gesundheitlich einwandfreiem Zustand zu erscheinen und nehmen unter dieser Maßgabe eigenverantwortlich an der Veranstaltung teil. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Mit der Anmeldung erkennen die Teilnehmer den Haftungsausschluss des Veranstalters sowie die sonstigen Inhalte und Bedingungen dieser Ausschreibung ausdrücklich an.

Datenschutz

Im Rahmen des Lehrganges wird der Verband im Rahmen seiner Öffentlichkeitsarbeit in Online- und Printmedien mit Bildaufnahmen berichten. Mit der Anmeldung stimmen die Teilnehmer der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung der personenbezogenen Daten zu, soweit diese für Verbandszwecke zur Abwicklung des Sportbetriebes erforderlich ist. Ihre Daten werden nur im Rahmen der Planung, Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung unter Berücksichtigung der geltenden Datenschutzbestimmungen verarbeitet.