



# TVBB

## Taekwondo Verband der Länder Berlin und Brandenburg e.V.

Landesverband der Deutschen Taekwondo Union e.V.  
Mitglied im Landessportbund Brandenburg e.V.

### Weiterbildung- Krafttraining im Taekwondo

Dieser Lehrgang des TVBB richtet sich an alle, die Taekwondotraining geben oder nehmen.  
Der Lehrgang wird mit **5 LE** für die Verlängerung der Trainerlizenzen (C, B, A) angerechnet.

<b>Datum:</b>	Samstag, 28.02.2026
<b>Zeit:</b>	11:00-15:00
<b>Ort:</b>	Turnhalle Luftschiffhafen, Olympischer Weg 8, 14471 Potsdam
<b>Ausrichter:</b>	TVBB e. V. Kontakt: Nico Reich, ✉ <a href="mailto:n.reich@tvbb.info">n.reich@tvbb.info</a>
<b>Referent</b>	Dr. Berno Bahro Sportwissenschaftler Universität Potsdam Leitung des Arbeitsbereiches Theorie und Praxis der Sportarten Sprecher des Departments für Sport- und Gesundheitswissenschaften
<b>Teilnahme</b>	Interessierte aller Landesverbände der DTU (ab 12 Jahren, ab 6. Kup) Trainerinnen und Trainer im Taekwondo insbesondere mit Aktiven im Leistungsbereich Zweikampf (je nach Anmeldung auch Formenlauf). Teilnehmerbegrenzung bei 20 Personen. Es zählt das Anmeldedatum.
<b>Inhalte</b>	Schnellkraft für Tritte im Kampfsport, insbesondere mit Fokus auf leistungsorientiertes Training
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kraftspezifische Anforderungen im Taekwondo</li><li>- Kraft- und Schnellkrafttraining zielgerichtet planen</li><li>- Krafttraining sinnvoll ins Trainingskonzept integrieren,</li><li>- Reflexion des eigenen Trainings auf Grundlage aktueller sportwissenschaftlicher Erkenntnisse</li></ul>
<b>Gebühr:</b>	DTU mit Eintrag in den DTU-Pass 10 € DTU ohne Eintrag in den DTU Pass 5 € Ohne gültige DTU-Mitgliedschaft 20 € Überweisung auf das Konto des TVBB (s. Fußzeile) mit Betreff: <Name>+ Weiterbildung
<b>Anmeldung:</b>	Anmeldung bis <b>20.02.</b> <a href="https://forms.gle/RP13BTMzcTQkhY9NA">per Formular: https://forms.gle/RP13BTMzcTQkhY9NA</a>
<b>Bitte mitbringen:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- DTU-Pass (falls Passeintragung gewünscht)</li><li>- Überweisungsbeleg für die Teilnahmegebühr</li><li>- Schreibunterlagen &amp; Sportsachen für den Praxisteil</li></ul>

Wir wünschen allen eine gute Anreise und freuen uns, euch begrüßen zu können.

Nico Reich  
Bildungsreferent des TVBB