



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.

Datum: Samstag, 28.02.2026

Zeit: 11:00-15:00

Ort: Turnhalle Luftschiffhafen, Olympischer Weg 8, 14471 Potsdam

Ausrichter: TVBB e. V.
Kontakt: Nico Reich, n.reich@tvbb.info

Referent Dr. Berno Bahro
Sportwissenschaftler Universität Potsdam
Leitung des Arbeitsbereiches Theorie und Praxis der Sportarten
Sprecher des Departments für Sport- und Gesundheitswissenschaften

Teilnahme 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.

Inhalte Schnellkraft für Tritte im Kampfsport, insbesondere mit Fokus auf
leistungsorientiertes Training

Lernziele

- kraftspezifische Anforderungen im Taekwondo
- Kraft- und Schnellkrafttraining zielgerichtet planen
- Krafttraining sinnvoll ins Trainingskonzept integrieren,
- Reflexion des eigenen Trainings auf Grundlage aktueller
sportwissenschaftlicher Erkenntnisse

Gebühr: 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

Anmeldung: Anmeldung bis **20.02.** [per Formular: https://forms.gle/RP13BTMzcTQkhY9NA](https://forms.gle/RP13BTMzcTQkhY9NA)

Bitte mitbringen:

- DTU-Pass (falls Passeintragung gewünscht)
- Überweisungsbeleg für die Teilnahmegebühr
- Schreibunterlagen & Sportsachen für den Praxisteil

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

Nico Reich
Bildungsreferent des TVBB