



TVBB

Taekwondo Verband der Länder Berlin und Brandenburg e.V.

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

Weiterbildung - Angst im Sport verstehen und bewältigen

Dieser Lehrgang richtet sich an alle, die Taekwondotraining geben oder nehmen.

Der Lehrgang wird mit **5 LE** für die Verlängerung der Trainerlizenzen (C, B, A; Breitensport, Technik und Zweikampf) angerechnet.

Datum: Sa 21.11.2026
Zeit: 11:00 – 15:00 Uhr
Ort: Turnhalle Luftschiffhafen, Olympischer Weg 8, 14471 Potsdam
Ausrichter: TVBB e. V.

Kontakt: Nico Reich, ✉ n.reich@tvbb.info

Referentin: **Selina Heuer** (M. Sc. Psychologie)
Expertin für Sportpsychotherapie und Angst an der Health and Medical University Potsdam. Weitere Informationen zum Lebenslauf und Publikationen unter folgendem [Link](#).

Teilnehmer: Interessierte ab 16 Jahren. Die Weiterbildung ist auf 25 Personen begrenzt. Nach Erreichen des Limits schließt die Anmeldung automatisch.

Inhalte:

- **Psychologie für den Trainingsalltag:** Sofort umsetzbare Methoden für mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und Leistung
- **Vom Breitensport bis zum Wettkampf:** Strategien gegen Nervosität, Druck und Wettkampfangst.
- **Angst muss kein Gegner sein:** Wie sie entsteht und wie man sie für sich nutzen kann.

Gebühr:

DTU mit Eintrag in den DTU-Pass:	20 €
DTU ohne Eintrag in den DTU Pass:	10 €
Ohne gültige DTU-Mitgliedschaft:	30 €

Überweisung auf das Konto des TVBB (s. Fußzeile) mit Betreff:
<Name>+ Weiterbildung

Anmeldung: Anmeldung über folgenden [Link: https://forms.gle/a9M8J5zqmnr1yoiV8](https://forms.gle/a9M8J5zqmnr1yoiV8)

Bitte mitbringen:

- DTU-Pass (falls Passeintragung gewünscht)
- Sportsachen
- ggf. Schreibunterlagen für Notizen

Wir wünschen allen eine gute Anreise und viel Spaß.

Nico Reich

Bildungsreferent des TVBB