



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 05.12.2026
- 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