



Taekwondo Union Hamburg

Mentale Vorbereitung auf Prüfungen und Turniere im Taekwondo

Für TrainerInnen und SportlerInnen

Datum: 26.01.2025

- **Leitung: Steven Behn**
- **Ort: Beim Saaren 1, 22115 Hamburg**
- **Anmeldefrist: 19.01.2025**
- **Kosten: 15€ pro Person**

18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Der Lehrgang wird mit **2 LE anerkannt.**

Inhalt:

- **Leistungsabruf unter Druck: Strategien zur Stressbewältigung, Stabilisierung der Leistung und Umgang mit Nervosität.**
- **Mentale Stärke und Selbstvertrauen: Aufbau von Widerstandsfähigkeit, positive Selbstgespräche und Zielorientierung.**
- **Reflexion und Optimierung: Analyse von Erfahrungen zur kontinuierlichen Verbesserung mentaler Strategien.**

Anmeldungen und Fragen über:

lehrreferent@taekwondo-hamburg.de