

MOVE FOR HEALTH: Taekwondo-Wochenende

Taekwondo begleitet viele Kinder und Jugendliche bei ihrem Heranwachsen. Sie lernen sich selbst, ihren Körper und das **Zusammenleben mit Mitmenschen** kennen. Trainer:innen haben mit der Gestaltung des Sportes also einen großen Einfluss auf diese jungen Menschen. Mit diesem Wochenende der DTU-Jugend möchten wir Sportler:innen und Trainer:innen im Bereich der **mentalen Gesundheit** schulen. Für beide Gruppen ist **kein Vorwissen notwendig!** Seid gespannt, was wir für euch vorbereitet haben! Zusätzlich wird das Taekwondo-Training nicht zu kurz kommen.

Trainer:innen erhalten theoretischen Input zu den Fokusthemen *Gewaltprävention* und *Gewichtmachen im Taekwondo* von ausgewiesenen Expert:innen. Diesen wenden sie anschließend aktiv an und erarbeiten, welche Inhalte besonders relevant für den Taekwondo-Alltag sind. Daraus entstehen Materialien, die im Anschluss allen Personen im Taekwondo zugänglich sind.

Sportler:innen arbeiten interaktiv mit Expert:innen in Workshops an den Themen *Stressbewältigung* und *Gewaltprävention*. Sie sollen erarbeiten, wie sie den gesunden Umgang mit sich selbst und ihren Mitmenschen durch Taekwondo gestalten können.

Veranstalter: Deutsche Taekwondo-Jugend

Verantwortlich: Projektteam „MOVE FOR HEALTH“ der DTU-Jugend

Datum: 25.08.2023 – 27.08.2023

Anreise am 25.08.23: 16-17 Uhr (vor dem Abendessen)

Abreise am 27.08.23: ca. 13 Uhr (nach dem Mittagessen)

Ort/Unterkunft: BLSV Sportcamp Nordbayern

*Am Sportcamp 1
95493 Bischofsgrün*

Die Unterkunft erfolgt im Sportcamp und wird von der DTU-Jugend organisiert.

Die Kosten für die Unterkunft & Vollverpflegung übernimmt die DTU-Jugend.

Die Unterbringung erfolgt in gleichgeschlechtlichen Zweibettzimmern (Trainer:innen) bzw. Mehrbettzimmern (Sportler:innen).

Anreise: Die Organisation der Anreise und die damit verbundenen Kosten werden durch die Teilnehmer:innen übernommen. Bei Bedarf wird ein Shuttle von einem nahegelegenen Bahnhof durch die DTU-Jugend organisiert.

Teilnehmer:innen: Sportler:innen zwischen 12 bis 26 Jahren
Trainer:innen ab 16 Jahren

Die Teilnehmenden müssen Mitglieder der DTU sein.

Referent:innen: Expert:innen für die Themen:

- Gewaltprävention
- Gewichtmachen
- Stress & Resilienz

Die Personen werden auf <https://www.dtu.de/move-for-health-dtuj> vorgestellt.

Meldeschluss: 01.07.2023

Bitte beachtet, dass es sich um eine vorläufige Anmeldung handelt und Ihr bis 08.07.2023 eine Zu- oder Absage zugeschickt bekommt.

Anmeldung: Ausschließlich über das Anmeldeformular
(<https://forms.office.com/e/b0EbAdDGhi>)

Anerkennung: zur Lizenzverlängerung für Trainer-C/B-Lizenz: 5 UE
zur Lizenzverlängerung für Trainer-A-Lizenz: 2,5 UE

Rückfragen: Paul Heinrich
E-Mail: heinrich@dtu-mail.de

Haftung: Der Veranstalter sowie Ausrichter übernehmen keine Haftung für
Personen- und Sachschäden.