

Fortbildung Trainer-C & -B Leistungssport – Erfolg beginnt im Kopf – Mentaltraining im Leistungssport

Termin: 11.01.2020 , 09:30 - 17:00 Uhr

Lehrgangsort: Haus des Sports Karlsruhe
Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe

Referent: Frank Isola (Coach, Mentaltrainer, wingwave-Coach)

Inhalt: Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass im Sport vor allem auch im Kopf gewonnen wird. Um im Wettkampf die optimale Leistung abrufen zu können, gehören neben disziplinspezifischem Training und der richtigen Fitness vor allem mentale Stärke zu den wesentlichen Erfolgsfaktoren im Leistungssport. Mentaltraining ermöglicht dem Athleten die Fähigkeit, vorhandene Ressourcen im richtigen Moment vollständig abrufen zu können, um seine optimale Leistung zu erreichen.

- Wie schaffe ich es punktgenau meine Spitzenleistung abzurufen?
- Welchen Beitrag kann ich als Trainer dazu leisten?
- Wie und wann setze ich Mentaltraining erfolgsversprechend ein?

Die in der Theorie vermittelten Inhalte und Methoden werden unmittelbar in die Praxis umgesetzt, um den Transfer in den Trainings- und Wettkampfalltag sicherzustellen.

Lehrgangsgebühr: 40,00 € (ohne Verpflegung)

8 LE zur Lizenzverlängerung der Trainer C und Trainer B-Lizenz

Online-Anmeldung unter:

www.blv-online.de → Bildung → Online-Anmeldung

(Folgende Angaben sind erforderlich: Name, Adresse, Email, Verein, Geb.)

BLV-Geschäftsstelle – Ansprechpartnerin: Rebecca Schaller

Tel. 0721/18385-15 | schaller@blv-online.de