

B-/C-Trainer-Fortbildung

„Sportpsychologie und Mentaltraining: Interaktion Trainer und Athlet“

Lehrgang Nr. 07-2019

Termine:	Sonntag, 31. März 2019, 9:30 – 16:30 Uhr
Ort:	Aachen
Referent:	Dr. Martina Reske
Zielgruppe:	B-Trainer aller Disziplinblöcke; C-Trainer Breitensport und Wettkampfsport
Inhalte:	<p>Das Ziel sportpsychologischen Coachings besteht darin, mit Athleten und/oder Trainern mentale Fähigkeiten auszubauen, die die sportliche Leistung verbessern, z.B. sich im entscheidenden Moment besser konzentrieren zu können, sich auf einen Wettkampf ideal vorzubereiten oder die Kommunikation zwischen Athlet und Trainer positiv zu beeinflussen.</p> <p>Nach einer Einführung in die moderne Sportpsychologie werden die Schwerpunkte dieser Fortbildung sein:</p> <ul style="list-style-type: none">• effektives Coaching: Kommunikation in Training und Wettkampf• das Definieren von Zielen• das mentale Trainieren von Bewegungsabläufen. <p>Geleitet wird die Fortbildung von Dr. Martina Reske, Diplom-Psychologin, ausgewiesene Expertin des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp) für die sportpsychologische Betreuung im Spitzensport.</p>
Lizenzanerkennung:	Die Fortbildung wird mit 8 Lerneinheiten zur Verlängerung der B-Trainer aller Disziplinblöcke und C-Trainer-Lizenzen Breitensport und Wettkampfsport anerkannt.
Sonstiges:	Es werden maximal 25 Teilnehmer zugelassen!
Lehrgangsgebühr:	75 €
Anmeldung:	Verbindlich bis zum 11. März 2019 über den zuständigen Verein an bettina.illinger@lvn-sport.de