

# Fortbildung "Mentales Training"

Lehrgangsnummer: FBÜLC  
Lerneinheiten: 10  
Träger: Kreissportbund Mittelsachsen e.V.  
Kosten: 0 € | Teilnahmegebühr  
Anmeldeschluss: 26.10.2023, 09:30 Uhr  
Stornofrist: 16.10.2023

## Termin

29.10.2023, 09:00 - 17:00 Uhr

Ort: Sportforum Pflaumenalle  
Am Sportforum, 09661 Hainichen  
Referent:in: Michael Sprenger

## Inhaltliche Schwerpunkte

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Motivation der Sportler\*innen zur regelmäßigen Teilnahme am Training
- Wo knüpfe ich nach der Pandemie mit meinem Training an?
- Leistungsabruf der Sportler\*innen im Training
- Mentale Wettkampfvorbereitung
- Verarbeitung von Niederlagen und setzen neuer (Trainings-)Ziele

## Hinweis

Diese Veranstaltung finden theoretisch und praktisch statt. Es wird Sportkleidung benötigt.

Es gelten die Teilnahmebedingungen des KSB Mittelsachsen e.V.

Teilnahmebedingungen und Durchführungsbestimmungen - Kreissportbund Mittelsachsen (ksb-mittelsachsen.de)

Die Lehrgangsgebühr ist nach Zahlungsaufforderung durch den KSB vor Lehrgangsbeginn zu entrichten.

Es gelten folgende Stornobedingungen für ihre Lehrgangsanmeldung:

vom 29. – 15. Tag vor Lehrgangsbeginn: 50% der Lehrgangskosten

vom 14. – 1. Tag vor Lehrgangsbeginn: 80% der Lehrgangskosten

Ab Lehrgangsbeginn: 100% der Lehrgangskosten

Die Rechnungen werden an die angegebene Rechnungsadressen versandt. Bei keinen angaben erfolgt die Rechnung an den Teilnehmenden selbst.

## Veranstalter

Kreissportbund Mittelsachsen

Karl-Kegel-Str. 75

09599 Freiberg

Tel. +49 . 3731 . 1633340

Fax +49 . 3731 . 1633349

kontakt@ksb-mittelsachsen.de

www.ksb-mittelsachsen.de