

## Fortbildung: Mentaltraining im Wettkampfsport "Gewonnen und verloren, wird zwischen den Ohren"

Lehrgangsnummer:	F0624
Lerneinheiten:	8
Träger:	StadtSportBund Dresden e.V.
Kosten:	100 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 60 €   Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss:	29.05.2024, 12:00 Uhr
Stornofrist:	25.05.2024

### Termin

01.06.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Erlweinturnhalle  
Bünastraße 30a, 01159 Dresden

### Inhaltliche Schwerpunkte

Neben Technik, Taktik und Atlethik wird auch im Breitensport und wettkampforientierten Breitensport die MENTALE Stärke immer wichtiger. Um weiter mithalten zu können, kannst Du Dir hier Strategien aneignen, um mit Deinen Sportlern auch mental arbeiten zu können. Wenn Du auch selbst noch startest, wird Dir dieser Kurs helfen können, Deine Ziele zu erreichen.

*Das Seminar "Mentaltraining im Wettkampfsport" ist maßgeschneidert für Trainer\*innen, die ihre Trainierenden auf Wettkämpfe vorbereiten wollen. Dieses praxisorientierte Seminar konzentriert sich darauf, mentale Blockaden im Wettkampf zu überwinden, um die Bestleistung abzurufen. Durch die Schwerpunkte auf die Gestaltung wettkampfnaher Trainingsmethoden, die Gewöhnung an Drucksituationen und die Etablierung einer optimalen Wettkampfroutine, erlangen Teilnehmende praxisnahe Methoden, um ihre Trainierenden bestmöglich auf den Wettkampf vorzubereiten. Die zentrale Botschaft des Seminars lautet: "Trainingsernst gleich Wettkampfspaß".*

### Hinweis

Jeder Teilnehmer muss separat, über einen eigenen Account oder einen Unteraccount, mit **seinen persönlichen Daten im Bildungsportal angemeldet** werden. Das ist für die Erstellung einer Teilnahmebescheinigung zwingend erforderlich. Bei der Anmeldung ist bitte auf die **korrekte Angabe der Rechnungadresse** zu achten. Diese kann im Nachgang nicht mehr geändert werden.

Die Lehrgangsgebühr ist nach Rechnungserhalt zu entrichten. Die **Ausstellung der Teilnahmebescheinigung erfolgt nur nach beglichener Teilnahmegebühr**.

Dieser Kurs kann mit **8 LE auf die ÜLC-Lizenzverlängerung** angerechnet werden.

Bitte bringt zum Kurs Schreibsachen, Sportsachen, Hallenschuhe, Getränk und Verpflegung mit.

### Veranstalter

StadtSportBund Dresden

**StadtSportBund Dresden e.V.**

*Dachverband von rund 355 Sportvereinen und Verbänden*

*Interessenvertreter von circa 127.221 organisierten Sportlern in der Landeshauptstadt Dresden*

Freiberger Straße 31

01067 Dresden

**Ansprechpartnerin: Frau Dr. Romy Ebersbach-Dietz**

Tel. +49 351 212 38 - 34

Fax +49 351 212 38 - 40

E-Mail [r.ebersbach-dietz@ssb-dresden.de](mailto:r.ebersbach-dietz@ssb-dresden.de)

Web [www\(ssb-dresden.de](http://www(ssb-dresden.de)