

## Fortbildung: Erfolg beginnt im Kopf - Mentaltraining und Motivation im Sport (Onlineseminar)



Lehrgangsnummer:	FÜLC-02-2025
Lerneinheiten:	5
Träger:	StadtSportbund Chemnitz e.V.
Kosten:	30 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 25 €   Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss:	19.01.2025, 23:55 Uhr
Stornofrist:	19.01.2025

### Termin

29.01.2025, 17:00 - 21:00 Uhr

Ort: Online-Schulung im LSB-SportCampus, Zoom

Referent:in: StadtSportbund Chemnitz e.V.

### Inhaltliche Schwerpunkte

- Die richtige Wortwahl und Rolle des Übungsleiters
- Bedeutung und Funktionsweise von Mentaltraining
- Erklärung und Bedeutung des Unterbewusstseins
- Umgang mit Emotionen - Emotionen kontrollieren, nicht unterdrücken
- Aufbau mentaler Stärke in wenigen Schritten - Welche Schritte unterstützen mich auf dem Weg zu einem mental starken Sportler bzw. wie trainiere ich die mentale Stärke eines Sportlers

### Hinweis

Das Seminar findet online statt. Der Zugangslink wird per Mail versandt.

### Veranstalter

StadtSportbund Chemnitz

StadtSportbund Chemnitz e. V.

Tel. +49 371 495000-40

Fax. + 49 371 495000-49

E-Mail: [info@sportbund-chemnitz.de](mailto:info@sportbund-chemnitz.de)

Internet: <http://www.sportbund-chemnitz.de>