

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

Lehrgangsnummer:	FÜLC-02-2026
Lerneinheiten:	5
Träger:	Stadtsportbund Chemnitz e. V.
Kosten:	30 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 25 €   Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss:	15.02.2026, 00:00 Uhr
Stornofrist:	15.02.2026

### Termin

25.02.2026, 17:00 - 21:00 Uhr

Ort: Online-Schulung im LSB-SportCampus, Zoom  
Referent:innen: Johannes Lipsius / 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>