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:	22.02.2026, 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
Internet: http://www.sportbund-chemnitz.de