

Mentale Stärke im Wettkampf - voll da sein, wenn's zählt

Lehrgangsnummer:	F1426
Lerneinheiten:	2
Träger:	StadtSportbund Dresden e.V.
Kosten:	30 € Nicht-Sportvereinsmitglied 17 € Sportvereinsmitglied 15 € Sportvereinsmitglied KSB-SSB
Anmeldeschluss:	17.09.2026, 00:00 Uhr
Stornofrist:	17.09.2026

Termin

01.10.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort:	Heinz-Steyer-Stadion, Seminarraum EG Magdeburger Straße 2, 01067 Dresden
Hinweis:	Referentin: Anja Lorenz (Systemischer Coach und Sportmentaltrainerin)

Inhaltliche Schwerpunkte

Der StadtSportbund Dresden e.V. lädt zu einem 90-minütigen Impulsvortrag mit Anja Lorenz, Systemischer Coach und Sportmentaltrainerin, ein. Thema ist mentales Training im Sport: Wie kann ich unter Druck stabil bleiben, schneller umschalten und wieder in die eigene Leistung kommen? Der Vortrag gibt eine praxisnahe Einführung in das mentale Training im Sport und zeigt auf, wie mentale Stärke Schritt für Schritt aufgebaut werden kann.

Zielgruppe

Übungsleiter:innen, Trainer:innen und Athlet:innen sowie interessierte Vereinsmitglieder, die verstehen möchten, wie mentale Stärke im Sport entsteht und wie mentale Trainingsmethoden sinnvoll in Training und Wettkampf eingebunden werden können.

Inhalte/ Schwerpunkte

Einführung: Was ist mentales Training und was kann ich damit im Sport gewinnen?

„Leistung unter Druck“ - warum kippen wir innerlich und wie kommen wir wieder zurück?

Was ist „mentale Stärke“ und wie kann sie trainiert werden? Welche Methoden und Techniken gibt es?

Wie kann ich als Übungsleiter/Trainer unterstützen?

Kurze Übungen und Transfer-Tipps für den Vereinsalltag

Fragerunde & Erfahrungsaustausch (ca. 10 - 15 Minuten)

Wichtiger Hinweis zum Folgeangebot

Am 29.10.2026 findet ein vertiefender Workshop zum selben Thema. Bitte melde dich dafür separat an, wenn du tiefer in mentale Trainingsmethoden einsteigen möchtest — wir freuen uns über dein Interesse!

Hinweis

Preisstaffelung:

- **Niedrigster Preis:** Gilt für Teilnehmer, die Mitglied eines Vereins sind, der Mitglied im StadtSportbund Dresden e.V. ist.
- **Mittlerer Preis:** Gilt für Teilnehmer, deren Verein Mitglied in einem anderen sächsischen Kreis- oder StadtSportbund oder im Landessportbund Sachsen ist.
- **Höchster Preis:** Gilt für Teilnehmer, deren Verein nicht in einem sächsischen Kreis- oder StadtSportbund oder dem Landessportbund Sachsen organisiert ist, sowie für Personen, die nicht Mitglied eines Sportvereins sind.

Jeder Teilnehmer muss separat mit **seinen persönlichen Daten im Bildungsportal angemeldet** werden. Das ist für die Erstellung eines Teilnahmezertifikats zwingend erforderlich. Bei der Anmeldung ist bitte auf die **korrekte Angabe der Rechnungsadresse** zu achten.

Die Lehrgangsgebühr ist nach Rechnungserhalt zu entrichten. Die **Zertifikatsausstellung erfolgt nur nach beglichener Teilnahmegebühr**.

Diese Fortbildung kann mit **2 LE** auf die Lizenzverlängerung (ÜLC) angerechnet werden.

Die Rechnung senden wir Ihnen rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn per E-Mail.

Bei Fragen können Sie sich gern mit uns in Verbindung setzen.

Veranstalter

Stadtsportbund Dresden

StadtSportBund Dresden e.V.

Dachverband von rund 360 Sportvereinen und Verbänden

Interessenvertreter von circa 137.085 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

Web www.ssb-dresden.de