



# Trainerfortbildung Sportpsychologie (8 LE)

**Termine:** Samstag, den 08.02.2025 von 09:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:** Olympiastützpunkt  
Fritz-Lesch-Str. 29  
13053 Berlin

**Inhalte:** Selbstregulation – Im Thema Selbstregulation beschäftigen wir uns mit Fragen rund um die positive Beeinflussung des eigenen Körpers: "Was hilft wenn der Körper zu müde/zu aufgedreht ist?" - "Wie geht man richtig mit negativen Gedanken um?" - "Was ist Selbstwirksamkeit und wie kann man sie einsetzen, um im Sport erfolgreich zu sein?"

Vorstellungstraining – Sich den perfekten Schuss lebhaft auf Abruf vorzustellen klingt viel leichter als es tatsächlich ist. Oft fehlt jedoch lediglich der richtige Einstieg in das Thema und die entsprechende Übung.

**Meldung:** über <https://www.svbb.org/infothek/aus-und-fortbildung/>

**Gebühren:** gem. Gebührenordnung sind 60,- EUR (7,50 EUR je LE) von Verbandsmitgliedern und 80,- EUR (10,- EUR je LE) nach Rechnungslegung auf das Verbandskonto zu überweisen:

**Inhaber:** Schützenverband Berlin-Brandenburg e.V.  
**IBAN:** DE96 1009 0000 1836 1500 11

Christoph Breitbach  
Dozent