



Trainerfortbildung Sportpsychologie (15 LE)

- Termine:** Samstag, den 05.04.2025 von 09:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag, den 06.04.2025 von 09:00 bis 16:00 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.
- Motivation und Zielsetzung – Unerreichbar scheinende Ziele, keine Lust zum Training zu gehen, großer Stress vor oder in Wettkämpfen, entmutigende Enttäuschung bei Rückschlägen... Jeder Sportler hat mindestens eine dieser Situationen schon erlebt! Und sie alle vereint, dass man sie mit guter Zielsetzung hätte besser bewältigen können.
- Neurophysiologie und Lernprozesse – Der menschliche Körper ist faszinierend! Insbesondere unser Nervensystem, das 24/7 dafür sorgt, dass allerlei Körperfunktionen gesteuert und koordiniert werden können. Wie aber funktioniert eigentlich unser Nervensystem, wie ist es aufgebaut und wie funktionieren Lernprozesse auf neuronaler Ebene? Diese und mehr Fragen sind im sportlichen Training von großer Relevanz und werden daher in diesem Seminar beantwortet.
- Meldung:** über <https://www.svbb.org/infothek/aus-und-fortbildung/>
- Gebühren:** gem. Gebührenordnung sind 112,50 EUR (7,50 EUR je LE) von Verbandsmitgliedern und 150,- 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

SCHÜTZENVERBAND BERLIN-BRANDENBURG e.V.

Alte Allee 35 - 14055 Berlin
Amtsgericht Charlottenburg 95

Tel.: (030) 335 13 51
VR 1176 Nz

E-Mail: info@svbb.org
Steuernummer 27/610/50221

