

Lehrgangsprogramm

Fortbildung für Übungsleiter Ü/C, P-Lizenz

Mentales Training - im Team

vom 17.12. - 19.12.2018

Montag, 17. Dezember 2018

	Referent	Ort
10.00 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen und Fortbildungsinhalte	Lehrsaal
10.30 - 12.00 Uhr	Psychologie einfach gemacht	Lehrsaal
13.15 - 15.30 Uhr	Grundlagentechniken	Lehrsaal
15.45 - 17.30 Uhr	Spielformen - praktische Umsetzung	Halle
19.00- 20.30 Uhr	Training unter Wettkampfbedingungen auch mit verschiedenen Meditationen	Lehrsaal

Dienstag, 18. Dezember 2018

08.30 - 10.00 Uhr	Glaubenssätze hilfreich oder hinderlich / Triggertechniken	Lehrsaal
10.15 - 12.00 Uhr	Erfolgreiche Trainer nutzen MT - aus der Praxis berichtet	Lehrsaal
13.30 - 15.00 Uhr	Welcher Sport entspannt wirklich?	Halle
15.15 - 17.45 Uhr	Zielverfolgung	Lehrsaal

Mittwoch, 19. Dezember 2018

08.30 - 10.00 Uhr	EFT in der Wettkampfvorbereitung	Lehrsaal
10.15 - 12.00 Uhr	Selbstvertrauen; Umgang mit Wettkampfangst	Lehrsaal
12.00 - 12.30 Uhr	Abschlussbesprechung und Ausgabe der Zertifikate	Lehrsaal



BSB
Badischer Sportbund Freiburg e.V.

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Frühstück 07:30 Uhr
Mittagessen 12:30 Uhr
Abendessen 18:30 Uhr

Öffnungszeiten Bibliothek:

Dienstag 13.00 - 13.30 Uhr

Achtung! Am Abreisetag bitte die Zimmer bis 8.30 Uhr räumen

Telefonnummer Nachtdienst im Notfall: 07223 5119-99 oder -99 über das Zimmertelefon