**A/B - Trainer-Fortbildung**

“Sportpsychologie: Mentales Training im Aerobicturnen“

|  |  |
| --- | --- |
| **TERMIN** | Samstag, den 08.01.2022 |
| **UHRZEIT** | 10-17 Uhr |
| **ORT** | Bekanntgabe sobald wie möglich. |
| **VERANSTALTUNGSMODUS** | Hybrid (Präsenz + Online) |
| **REFERENT/IN** | Julia Kunert *M.Sc. Sportpsychologie/Sportpsychologische Beratung* |
| **INHALT** | Inhalt eines sportpsychologischen Coachings kann beispielsweise ein **Mentales Training**, mit Athleten:innen und/oder Trainer:innen, sein, um mentale Fähigkeiten zu entwickeln und auszubauen.  Im Fokus dieser Fortbildung stehen:   1. Einführung in sportpsychologische Inhalte 2. Mentale Trainingstechniken für eine Leistungsverbesserung, für den Umgang mit Druck und Nervosität, für das Stärken des Selbstbewusstseins. |
| **UMFANG** | 8 LE |
| **SEMINARGEBÜHREN** | 50€ |
| **TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN** | B-Trainerschein erwünscht. Weitere Teilnahme durch andere Personen ( z.B. C-Trainerschein) möglich. |
| **ANMELDUNG** | Die verbindliche Anmeldung erfolgt bitte bis zum 10.12.2021 an [aer.ausbildung@dtb.de](mailto:aer.ausbildung@dtb.de) . |