



## Seminar „Mentaltraining“

### Inhalt (8 UE):

„In Deinen Gedanken liegt die Kraft zur sofortigen Veränderung.“ (Markus Koch)

Im Seminar werden sofort umsetzbare Mentaltechniken spielerisch und praxisnah vermittelt. Mentaltraining beinhaltet eine Vielfalt von psychologischen Methoden, die das Ziel verfolgen, die soziale und emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke oder das Wohlbefinden zu fördern.

### Ziel des Seminars:

Nicht nur im Beruf oder Alltag, sondern auch im Sport können Mentaltechniken die Leistung nachhaltig verbessern. Als Ergänzung zum physischen Training schafft Mentaltraining die Basis für effizienteres Trainieren und eine gefestigte Leistung auch bei Wettkämpfen. Ziel der Fortbildung ist es, den Jugendleitern, Trainern und Betreuern einen umfassenden Einblick rund um das Thema Mentaltraining zu geben. Die Teilnehmer lernen, worauf es bei Mentaltechniken ankommt, um diese Erkenntnisse sowohl im Alltag anzuwenden als auch in ihren Kinder- und Jugendgruppen zu thematisieren und weiterzugeben.

### Lehrgangsprogramm:

- Nervosität und Angstblockaden in „Extra-Power“ umwandeln
- Bestleistung erzielen im Konzentrations-Tunnel – „Flow“
- Blitzschnell reagieren in kritischen Situationen – auch „Mann gegen Mann“
- Trainingsleistung im Wettkampf umsetzen
- Motivation und Fokus in Training, Wettkampf und Alltag/Beruf erhöhen

### Termine:

- Olympia-Schießanlage, großer Sitzungssaal  
**Samstag, 24. April 2021, 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr**
- Gasthof „Zum Goldenen Lamm“  
Ebenried 121, 90584 Allersberg  
**Samstag, 24. Juli 2021, 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr**
- Olympia-Schießanlage, großer Sitzungssaal  
**Samstag, 06. November 2021, 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

**Lehrgangsleitung:** Sabine Freitag

**Gastreferent:** Markus Koch – Mentaltrainer

- Weltmeistertrainer DSB (Armbrust)
- Trainer Bayern-Kader Polizei
- Mehrfacher Landesmeister LG und KK
- Kriminalhauptkommissar und Diplom-Verwaltungswirt
- Coach der Darts-Stars Max Hopp und Martin Schindler

### Teilnehmergebühr:

**25,- Euro.** Darin sind Mittagessen, Referenten- und Materialkosten enthalten. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

### Mitzubringen:

Schreibzeug und Testatheft (falls vorhanden)

### Teilnehmerkreis:

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind.

# BAYERISCHER SPORTSCHÜTZENBUND E.V.

BAYERISCHE SCHÜTZENJUGEND

Öffentlich anerkannt als Träger der freien Jugendhilfe seit 1983



**Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen im Bereich „Jugend“:**  
[www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html](http://www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html)