

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### MENTALE UND KÖRPERLICHE FITNESS - WIE WIR COACHES EIN GANZHEITLICHES TRAINING ERMÖGLICHEN KÖNNEN

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>     | 10201FB0222                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Start- / Enddatum</b>        | 19.02.2022 - 19.02.2022                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Dauer</b>                    | 8 UE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Veranstaltungsort</b>        | VfL Landshut-Achdorf<br>Veldener Straße 90,84036 Landshut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Anmeldung</b>                | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10201FB0222 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Inhalte</b>                  | Wie Glaubenssätze Dein Denken beeinflussen • Wie wichtig sind Glaubenssätze im Sport? • Woher stammen diese und wie manifestieren sie sich? Das innere Team • Bewusst machen, welche inneren Teammitglieder uns stärken oder bremsen Ideenfindung für das Stärken der Willenskraft insbesondere in Stresssituationen • Brainstorming Teambuilding mit Fokus auf „Motivation im Sport“ anhand eines Spieles • Rittervölkerball „Die Quelle der Jugend“ • Yoga Grundlagen in Theorie und Praxis Autogenes Training und Meditation • Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR) • Klangmeditation • Traumreise Mit dem richtigen Mindset und einem gesunden Ausgleich zwischen Körper und Geist können wir als Trainer die bestmögliche Motivation vermitteln. Motivierte SportlerInnen erzielen Höchstleistungen und haben Freude am Sport. Besonders in Phasen, wo es schwierig wird und ein besonderer Fokus und Ehrgeiz notwendig ist, liegt es an uns, unsere SportlerInnen vollumfassend mit Willensstärke und guten Ideen zu versorgen. Letztlich müssen wir dieses Know-how 1zu1 weitergeben. Potentialentfaltung auf allen Ebenen ist das Geheimrezept für erfolgreiche SportlerInnen, die auch Spaß am Sport haben wollen. Es geht nicht nur um das Gewinnen, sondern viel mehr um das Genießen der einzelnen Sporteinheiten. Ein guter Ausgleich von Regeneration und Spannung ist dabei sehr wichtig. |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b> | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein<br>volle Sporttauglichkeit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Sonstige Informationen</b>   | Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 8 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, Ihre Lizenz zu verlängern! Eine Aufteilung bzw. Kombination der 8 Unterrichtseinheiten mit anderen Fortbildungsmaßnahmen ist bei diesem Lehrgang nicht möglich. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.<br>Bitte mitbringen: Schreibsachen, Sportsachen für drinnen und draußen, Gymnastikmatte und soweit vorhanden Meditationskissen /-bänken.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Organisatorische Hinweise**

Mitzubringen sind: Schreibsachen, Sportsachen für drinnen und draußen

**Veranstaltungsleitung**

**Referenten**

Claudia Hahn

**Lizenzverlängerungen**

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere  
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche  
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  
Übungsleiter B Sport in der Prävention

**Unterricht in Theorie und Praxis**

19.02. - 19.02. : VfL Landshut-Achdorf

**Meldeschluss**

14.02.2022

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Landshut

**Ansprechpartner**

Tobias Riedl, [riedl@blsv-niederbayern.de](mailto:riedl@blsv-niederbayern.de)