

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

MENTALE STÄRKE TRIFFT BEWEGUNG (WEISSENSTADT)

Veranstaltungsnummer	104FB1027
Start- / Enddatum	27.11.2027 - 27.11.2027
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle der Grund- und Hauptschule, Weißenstadt Schulstr. 33, 95163 Weißenstadt
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 104FB1027 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	

SCHWERPUNKTE

Mentale Stärke im Sport

Mentale Stärke ist ein entscheidender Erfolgsfaktor im Sport. Der Lehrgang vermittelt praxisnahe Methoden, um Selbstvertrauen, Konzentration, Motivation und einen positiven Umgang mit Druck und Herausforderungen gezielt zu fördern. Die Teilnehmenden lernen, wie mentale Trainingsmethoden die Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft von Sportlerinnen und Sportlern nachhaltig verbessern können.

Power Fitness

Im zweiten Teil erwartet die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit effektiven Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die vorgestellten Inhalte sind direkt in Vereinssportstunden einsetzbar und liefern neue Ideen für ein motivierendes und gesundheitsorientiertes Training.

Inhalte

Inhalte:

- Grundlagen mentaler Stärke und positive Denkweisen
- Motivation, Konzentration und Umgang mit Herausforderungen
- Kommunikation, Körpersprache
- praktische Übungen für den Trainingsalltag
- Power Fitness

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Hier finden Sie einen [Link zu den Ansprechpersonen der BSJ](#) sowie [weitere externe Anlaufstellen](#)

Organisatorische Hinweise

Material

Sie benötigen Schreibmaterial, Sportsachen.

Veranstaltungszeit:

Sa. 09:00 - 15:30 Uhr
(Änderungen vorbehalten)

Veranstaltungsleitung

Renate Kupijai

Referenten

Peter Bastobbe
Mirelle Herpel

Lizenzverlängerungen

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

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine anteilige Anerkennung ist nicht möglich. Bitte beachten Sie die [Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen](#).

Lizenzverlängerung

Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an:

E-Mail: uebungsleiter@blsv.de

- Bitte die BY-Nummer und die aktuellen Kontaktdaten angeben
- Teilnahmebestätigung(en)
- [PsG-Selbstverpflichtung](#)

Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.

Termin

27.11. - 27.11.

Veranstaltungspreis

Frühbucher BLSV-Mitglied

55,00 € buchbar bis **04.09.2027**

Informationen zur

Verpflegung

Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen, es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten.

Meldeschluss

21.11.2027

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter
Ansprechpartner

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberfranken
Martin Tupy, oberfranken@blsv.de