

## Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069 - 6789 -242/-244

E-Mail: lehre@hlv.de



## **Online-Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes** **Mentale Gesundheit in der Leichtathletik**

**Ausrichter:** Hessischer Leichtathletik-Verband

**Termin:** Montag, 26.02.2024; 17:00 - 20:00 Uhr

**Ort:** Online-Seminar (über Microsoft Teams)

**Zielgruppe:** B-Trainer:innen, C-Trainer:innen Leistungssport und C-Trainer:innen Breitensport /  
Übungsleiter:innen ohne Lizenz, Interessierte.

**Inhalte:** Diese Online-Fortbildung möchte sensibilisieren für Sportpsychologie und informieren über die verschiedenen psychologisch relevanten Aspekte im (Leistungs-) Sport. Um den Trainer:innen einen Einblick in die Arbeit der Sportpsychologie zu vermitteln, werden sowohl theoretische als auch praktische Inhalte Teil der Fortbildung sein.

Es werden folgende Schwerpunkte gesetzt:

- Theoretischer Teil: Vorstellung sportpsychologischer Themen und Einsatzbereiche
- Praktischer Teil: Beispiel aus der sportpsychologischen Arbeit zum Thema Umgang mit Druck/Stressregulation: Vorstellung mehrerer Übungen zur Stressregulation und Stressbewältigung z.B. Umgang mit negativen Gedanken, Umgang mit Konflikten, Atemübungen.

**Referentin:** Dr. Antonia Werner-Riccetti, HLV-Sportpsychologin arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Psychologie der Goethe-Universität Frankfurt und an der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz (aktuell in Elternzeit). Im Rahmen ihrer wissenschaftlichen Tätigkeit erforscht sie die Rolle psychosozialer Risiko- und Schutzfaktoren die Aufrechterhaltung und Förderung psychischer Gesundheit.

**Kosten/Leistungen:** Die Lehrgangsgebühr beträgt 30,00 Euro für HLV-Mitglieder und 40,00 Euro für Nicht-Mitglieder, die nach dem Lehrgang vom angegebenen Konto abgebucht wird. Alternativ erfolgt die Bezahlung per Überweisung nach Rechnungserhalt. Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren sowie die Schulungsunterlagen. Eine kostenfreie Lehrgangs-Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, anschließend werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

**Anerkennung:** Die Fortbildung ist vom HLV genehmigt und wird mit 4 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der B-Trainer und C-Trainer-Lizenzen des HLV anerkannt.

**Anmeldung:** Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum 18. Februar 2024 auf der Homepage des Hessischen Leichtathletik-Verbandes anmelden:  
<https://www.hlv.de/bildung/lehrgangsanmeldung>

**Infos:** Hessischer Leichtathletik-Verband, Clara Costadura, [clara.costadura@hlv.de](mailto:clara.costadura@hlv.de), Tel. 069- 6789 244