



Online-Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes **Vorstellungstraining als Technik des mentalen Trainings in der Leichtathletik**

Ausrichter: Hessischer Leichtathletik-Verband

Termin: Montag, 22.04.2024; 17:30 - 19:00 Uhr
Montag, 29.04.2024; 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: Online-Seminare (über Microsoft Teams)

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

Inhalte: Diese Fortbildung besteht aus zwei Online-Terminen.

Beim ersten Online-Termin werden unterschiedliche Aspekte des mentalen Trainings im Sinne des Vorstellungstrainings und dessen Einsatzbereiche vorgestellt. Die Teilnehmenden erarbeiten anschließend ein konkretes Vorstellungstraining bis zum kommenden Termin und beobachten, wie und wo sie Vorstellungstraining in ihrer Trainer:innenpraxis einbauen könnten.

Beim zweiten Online-Termin werden wir uns in Kleingruppen und im Plenum über die ersten Erfahrungen mit dem Vorstellungstraining austauschen und die Möglichkeiten für den Einsatz des mentalen Trainings in der eigenen Trainer:innenpraxis diskutieren.

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 14. April 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, Tel. 069- 6789 244