

| | |
|-----------------------|---|
| Titel: | Leistungsoptimierung im Triathlon durch Sportmentaltraining |
| Datum und Uhrzeit: | Freitag, den 30.10.2020 von 18 Uhr bis 21 Uhr |
| Ort: | Praxis <i>physioMENTAL</i> , Fliednerweg 7, 64367 Mühlital bei Darmstadt; Parkplätze gibt es direkt am Fliednerplatz vor der Praxis und an der Dornwegshöhstraße in Mühlital (vor der Praxis <i>Physioteam</i> , Fliednerweg 9, Treppenzugang von dort runter zur Praxis auf den Fliednerplatz vorhanden) |
| Zielgruppe: | Trainer zur Verlängerung Triathlon C-Lizenz (4 UE) & interessierte Ausdauersportler |
| Referentin: | Alexandra Albert Sportmentaltrainerin im Breiten- und Leistungssport, Dozentin und Prüferin im Sportmentaltraining, Erfahrung mit Triathleten und Ausdauersportlern aus dem Breiten- und Spitzensport |
| Teilnehmerbetrag: | Mitglied in hessischem Triathlonverein: 30,00 € Nichtmitglied: 60,00 € Zahlung nach Rechnungsstellung durch den HTV Keine Erstattung bei Stornierung nach dem 23.10.2020 |
| Unterrichtseinheiten: | 4 UE (3 Zeitstunden, halber Tag) |
| Anmeldung: | Online hier |
| Anmeldeschluss: | 23.10.2020 |
| Teilnehmeranzahl: | Der Lehrgang ist auf 14 Teilnehmer begrenzt. Bei zu geringer Meldezahl behält sich der HTV vor, die Fortbildung abzusagen. Es entstehen dann selbstverständlich keine Kosten. |

Inhalte:

- Was genau verbirgt sich hinter Sportmentaltraining? Von neurobiologischen Prozessen hin zur Optimierung des Zusammenspiels von Kopf und Körper im Sport
- Wo liegen Chancen und Grenzen für Leistungsoptimierung durch Mentaltraining im Triathlon? Sportmentaltraining für mehr Prävention, bessere Rehabilitation und Regeneration
- Was sind die wichtigsten Techniken im Triathlon für
 - Motivationsregulation
 - Zielarbeit in Training und Wettkampf
 - Start und Wechselzonen
 - Umgang mit Niederlagen

Von persönlichen Schreibutensilien abgesehen, muss nichts weiter mitgebracht werden.

Die Weiterbildung ist Teil des Fortbildungsprogramms des Hessischen Triathlon Verbandes und wird zur Verlängerung der Triathlon C-Lizenz mit 4 UE angerechnet.

Kontakt zu...

Inhalt, Ablauf, Organisation: a.albert@physiomental-training.de

Lizenzfragen: geschaeftsfuehrer@hessischer-triathlon-verband.de