



Online-Workshop:

Mentales Training im Turnsport

Methoden im Umgang mit Athlet*innen

16. Januar 2020 via Zoom

Kurs-ID:	21-29001
Zeitplan:	Samstag 09:30 bis 15:30 Uhr 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten
Teilnehmer-Zielgruppe:	Dieser Kurs ist für alle interessierten Personen (vorzugsweise ÖFT-Übungsleiter*innen, staatlich geprüfte Instruktor*innen und staatlich geprüfte Trainer*innen) aus dem Turnsport geeignet.
Betreuungs-Zielgruppe:	Anfänger*innen und Fortgeschrittene aller Altersgruppen, vorwiegend Kinder und Jugendliche.
ÖFT-Lizenzverlängerung:	Dieser Kurs ist als spartenübergreifende Fortbildung im Rahmen der ÖFT-Lizenzverlängerung für ÖFT-Übungsleiter*innen (ÖFT-C-Lizenz), sowie staatlich geprüfte Instruktor*innen (ÖFT-B-Lizenz) und staatlich geprüfte Trainer*innen (ÖFT-A-Lizenz) akkreditiert.



Inhalt/Kursziel:

Visualisierung als Basistechnik für alle Bereiche, Optimales Anspannungsniveau (inkl. Anspannungs- und Entspannungs-Techniken), Achtsamkeitsübungen, Konzentrationssteuerung, Zielsetzungstraining als Grundlage für langfristige Motivation, Input zum Erstellen von Routinen, sowie zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstwirksamkeit von Athlet*innen, Umgang mit Nervosität und Angst im Wettkampf, Erstellen eines mentales Drehbuchs (Bewegungsvorstellung für Technikerwerb, Technikkorrektur, Blockaden, Trainingspausen... etc.)

Referent/inn/en:

Mag. Verena Swoboda

Anmeldung:

Diese muss **bis zum 10. Januar 2021** über das [ÖFT-Online-Meldeportal](#) erfolgen.

Kosten:

EUR 60,- pro Person

Storno:

Bei Verhinderung ist eine **schriftliche Stornierung** notwendig. Sollte diese **nach Meldeschluss** beim ÖFT einlangen, wird eine Stornogebühr von **30 % der Kursgebühr** verrechnet. Bei unentschuldigtem Fernbleiben vom Kurs werden keine Kosten refundiert.

Nähere Information:

Bei der **Leitung der ÖFT-Akademie**
Nina-Katharina Schurian,
nina.schurian@oeft.at,
Tel. 01 5055179-14

Prof. Friedrich Manseder
Präsident

Mag. Robert Labner
Generalsekretär

Nina-Katharina Schurian
Leitung der ÖFT-Akademie