



www.ssv-os.de

Ausschreibung zum Vortrag

05.02.2020

„Gut sein, wenn´s drauf ankommt – Verbesserung der mentalen Stärke“

Jürgen Walter - Dipl.-Psychologie, Sportpsychologe

Inhalte:

- Anwendungsgebiete der Sportpsychologie
- Positiv Denken und Möglichkeiten der Stressreduzierung in Wettkampfsituationen
- Bedeutung und Möglichkeiten zur Verbesserung der mentalen Stärke
- Umgang mit Risikosituationen und Übernahme von Verantwortung
- Demonstration eines Biofeedback-Gerätes mit der Möglichkeit, „Mentales Golf“ zu spielen
- Verbesserung der Freude im Sport
- Verbesserung der Zusammenarbeit im Team
- Ausschnitte aus dem Jürgen Walter-Film zur Praxis der Sportpsychologie „Alles geschieht im Kopf“ mit Mats Hummels, Christian Keller und weiteren bekannten deutschen Sportlern

Der Vortrag richtet sich an alle Osnabrücker Wettkampfschwimmer /-innen (ab Jg. 2008), Funktionäre sowie niedersächsische lizenzierte C- und B-Trainer/-innen mit dem Profil ‚Leistungssport Schwimmen‘, die sich fortbilden, oder ggf. Lerneinheiten für den Lizenzerhalt sammeln möchten.

Termin:	Donnerstag, der 12.03.2020; 18.00 – 20.00 Uhr
Ort:	Nettebad (Raum Sport) – Am Haseesch 6 – 49084 Osnabrück
Schutzgebühr:	5,00€
Meldeschluss:	01.03.2020
Meldeanschrift:	Max Kofler - m.kofler@vfl.de

Das Seminar wird mit zwei Lerneinheiten (2 LE) zur Lizenzverlängerung vom Landesschwimmverband Niedersachsen anerkannt. Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Personen begrenzt. Gehen mehr Anmeldungen ein als Plätze vorhanden sind, entscheidet das Datum des Posteingangs. Angemeldete Teilnehmer/-innen erhalten nach Meldeschluss nähere Informationen. Die Schutzgebühr ist erst nach Erhalt der Einladung auf die genannte Kontoverbindung zu überweisen.

Mit sportlichen Grüßen

Max Kofler (Schwimmwart im SSV)