



Mitglied im Landesfachverband Berlin
für Kegeln und Bowling e.V.

Berliner Bowlingsport Verband e.V.

Martin-Luther-Straße 8 - 10777 Berlin

Telefon: (030) 211 80 04 Fax: (030) 211 80 05

Lehrwart

Jörg Hahn

E-Mail: lehrwart@bbv-global.de

Berlin, den 01.08.2022

Ausschreibung

„Mentales Training“ (Workshop)

für **Bowler / Kegler**

(Offene Fortbildungsveranstaltung für Trainer, Trainer-Assistenten und Aktive)

Zielgruppe

Trainer, Trainerassistenten und Aktive (inkl. Jugend), insbesondere auch Jugend-/Juniorenkaderspieler, ab 12 Jahren (keine besonderen Vorkenntnisse notwendig)

Inhalte

Trainingsweltmeister:in mit schwachen Wettkampfergebnissen?

Super Wettkampfvorbereitung und trotzdem hinter den Erwartungen geblieben?

Wer hat so etwas noch nicht erlebt?

Ja, wir sind kopfgesteuert und genau dieser Kopf steuert nicht nur unsere Gedanken, sondern lenkt auch unsere Bewegungen. Also gilt es ebenso wie für die Technik unseres Sports auch den mentalen Ansprüchen gerecht zu werden; und dies genau dann wenn es darauf ankommt.

Durchführungsform: Workshop - Theorie und praktische Übungen

„Der Weg des Samurai – Vorbereitung auf die Entscheidung“.

Wer bin ich?

Selbsteinschätzung/-beurteilung/-erkenntnis

Selbstwert

Ziele

Wege zu diesen Zielen

Motivation

Mentale Techniken im Training und Wettkampf

Stress

Stressbewältigungsmethoden

Visualisierung

Aufmerksamkeit

Routine

Wettkampfvorbereitung

Bei allen Aspekten wird der Bezug zum Bowling / Kegeln hergestellt.

Geplante Referenten

Robby Kittelmann - Mentalcoach

Jörg Hahn – DOSB-B-Trainer Bowling, DOSB-B-Trainer Gesundes Training, DKB-Bundeslehrwart

Geplanter Ort

Gerhard-Schlegel-Sportschule (Landessportbund Berlin)

Priesterweg 4 – 6 B

10829 Berlin

Zeitplanung (8 Lerneinheiten, 1LE = 45 Minuten)

Sonntag, 30.10.2022 von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Der Durchführungsort orientiert sich an der Zahl gemeldeter Teilnehmer und Raumverfügbarkeit. Verbindlich gemeldete Teilnehmer erhalten nach Meldeschluss mit der Anmeldebestätigung eine entsprechende Mitteilung. Die Durchführungsorte können sich auch nach Bekanntgabe gegebenenfalls ändern.

Abschluss

Nach erfolgreicher Teilnahme und vollständiger Anwesenheit wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt. Diese Bescheinigung wird als Fortbildungsveranstaltung für C-Trainer des BBV / LFBV Berlin (Landesfachverband Berlin für Kegeln und Bowling e.V.) anerkannt.

Für andere Landesverbände ist die Anerkennung ggf. seitens des/der Teilnehmer:in im betreffenden Landesverband bzw. Disziplinverband zu klären.

Kosten

Für Mitglieder im Berliner Bowlingsport Verband oder Landesfachverband Berlin für Kegeln und Bowling 35,00€, für alle Anderen 70,00€. Jugendliche zahlen die Hälfte.

Mitglieder des Jugend-Landeskaders Berlin sind von der Teilnahmegebühr befreit.

Anfallende Übernachtungsgebühren, Getränke und Speisen werden von jedem Teilnehmer selbst vor Ort beglichen.

Teilnahme- und Meldebestimmungen

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf **20** beschränkt.

Entscheidend für die Teilnahme ist der Eingang der verbindlichen formlosen Anmeldung per E-Mail an lehrwart@bbv-global.de und die rechtzeitige Überweisung der Teilnahmegebühr auf das Konto des BBV (**näheres in der Bestätigungs-E-Mail, die nach der Meldefrist verschickt wird**).

Meldeschluss ist Mittwoch, der 31.08.2022.

Die Ausbildung findet ab 12 Teilnehmern statt.

Der BBV behält sich vor, die Ausbildung aus wichtigem Grund abzusagen.

Sonstiges

Jörg Hahn

Lehrwart

Berliner Bowlingsport Verband