

Trainerfortbildung

Lehrgang: Mental gesund und stark: Vom Einsteiger bis zur Elite!?

Ist das möglich und wenn ja, wie?

(Lizenzverlängerung: 15 LE - Trainer C)

Termin: Do, 16.03. & Fr, 17.03.2023

Ort: Landessportschule Albstadt-Tailfingen

Kosten: 90.- € für Trainer mit BWTV-Lizenz
120.- € für Nichtlizenzierte und Verbandsfremde
inkl. Übernachtung & Verpflegung

Programm*:

Do, 16.03.2023	
16:00 Uhr	Begrüßung/Organisation/Vorstellung
16:15-17:45 Uhr	Theorie: Kurzzusammenfassung psychologischer Grundlagen und deren Anwendung
18:00 Uhr	<i>Abendessen</i>
19:00-20:30 Uhr	Unser Einfluss als Trainer: Vorbilder, Athleten führen, und ganz banale Aspekte, die wichtig sind
Fr, 17.03.2023	
6:30 Uhr	Optional: Gemeinsamer DL ca.8km@6:15min/km
8:00 Uhr	<i>Frühstück</i>
8:45-10:15 Uhr	Wichtigkeit von differenzierten Ansätzen: Der Athlet im Mittelpunkt
10:30-12:00 Uhr	Mentale Gesundheit und Prävention
12:15 Uhr	<i>Mittagessen</i>
13:30-15:30 Uhr	Mental Excellence: Chancen und Risiken
15:30-17:00 Uhr	Strategien und Anwendung im Trainingsalltag
17:15-17:45 Uhr	Abschlussbesprechung
18:00 Uhr	<i>Abendessen und Abreise</i>

*Änderungen im zeitlichen Ablauf sind möglich

Lehrgangsleitung:

Dr. Michael Bannwolf

MBA, M.Sc., Trainer A: Triathlon Leistungssport LD

Weitere Infos zur Fortbildung:

Inka Zimmer (Team- & Projektassistenz) | 0711 / 28077 351 | inka.zimmer@bwtv.de

Details

Das Thema:

Mentale Stärke ist allgegenwärtig. Vereinstrainer sind hierbei oft der direkte Ansprechpartner oder auch das Vorbild unserer Athleten. Doch wer kann von sich behaupten über das Thema so bescheid zu wissen, dass er eine qualifizierte Antwort auf Fragen geben kann?

Eingebettet in ein langfristiges Konzept wird der BWTV zusammen mit Dr. Bannwolf Mental Excellence den Vereinen und Akteuren beiseite stehen um Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Prävention zu fördern. Dazu möchten wir in einem ersten Schritt wichtige Grundlagen vermitteln.

Mit diesem Lehrgang möchten wir unsere Trainer aufbauend auf die absolvierte Trainerausbildung in ihrer Handlungsfähigkeit und ihrem Wissen stärken, um ein kompetenter erster Ansprechpartner für mentale Themen zu sein.

Es werden Grundlagen und Handlungsstrategien so vermittelt, dass unsere Trainer in den Vereinen differenziert und zielgerichtet handeln können und damit wertvolle Impulse für Athleten setzen können. Gleichzeitig wird erarbeitet, wie wichtig es ist, ein Gespür für die Risiken des Themas zu entwickeln und frühzeitig präventiv zu denken und zu handeln.

Lehrgangsführung:

Michael Bannwolf ist seit weit über 20 Jahren am liebsten draußen beim Schwimmen, Radfahren oder Laufen. Schon als Schüler hinterfragte er jedes Trainingskonzept und jeden Mythos im Ausdauersport ganz genau, um sich weiter zu entwickeln.

Seit 2008 als Unternehmer und Unternehmensberater aktiv studierte er nebenberuflich Psychologie, BWL und General Management in Hamburg, Wien und Portsmouth (England). Seine Exzellenz in Bereich mentaler Stärke und Gesundheit untermauerte er mit seiner Dissertation zum Thema „Mental Toughness“ im Elite Triathlon, zusätzlich zu seiner langjährigen Erfahrung und A-Lizenz seit 2016.

Im BWTV setzt sich Michael Bannwolf besonders dafür ein, ganzheitliche Ansätze und integrative Perspektiven zu vermitteln. Er ist fest davon überzeugt, dass diese langfristig und nachhaltig umgesetzt dazu führen, dass wir balancierte, zufriedene, gesunde Athleten fördern.

