BSG Neustadt News - Fortbildungsreihe für Interessierte: Beginn 27.2.24 um 19:45 Uhr KRG Halle

Hallo Badmintonfreunde,

eine Psychologin, die für den Sportbund Seminare anbietet, ist bereit direkt bei uns in der KRG Halle für unseren Verein ein Seminar durchzuführen.

Themen sind zum Beispiel: **Umgang mit Wettkampfstress, Konzentration/Fokussierung, Entspannung,...**

Das Seminar besteht aus einem Theorieteil und drei weiteren Praxisteilen, welche - damit die Methoden zwischenzeitlich im Training geübt werden können - im Abstand von ca. 4 Wochen stattfinden.

Die Teilnehmerzahl sollte mindestens 15 Personen betragen.

Von daher bitten wir Euch um schnellstmögliche Anmeldung mit dem nachfolgenden Link. (siehe Homepage). Die Anmeldung gilt für alle unten aufgeführten Termine.

Das Angebot richtet sich hauptsächlich an Mitglieder der BSG Neustadt; jedoch können sich auch Nichtmitglieder anmelden. Die Anmeldungen sind verbindlich; es ist ein Unkostenbeitrag (Mitglieder 10,-- Euro / Nichtmitglieder 20,-- Euro) zu entrichten. Dieser wird am ersten Seminar erhoben und beinhaltet die Teilnahme an allen 4 Seminaren.

Durch die Veranstaltung führt uns Frau Svenja Gimbel, Gesundheitspsychologin M.Sc.

Folgende Dienstagstermine (KRG Halle) werden angeboten:

27. Februar 2024: Theorieteil von 19:45 Uhr - 21.15 Uhr

Das sportpsychologische Angebot soll die jungen und erwachsenen Sportler:innen der BSG Neustadt „mental stark“ machen und Sie gezielt in ihren emotionalen, sozialen, motivationalen und volitionalen Kompetenzen fördern. Was im Kopf vorgeht, entscheidet beim Sport über Sieg oder Niederlage, über effektives oder schlechtes Training und Badminton-Spiel. Je stärker eine Person mental gefestigt ist, desto weniger verspürt sie Ängste und Zweifel auf dem Weg in Richtung Ziel oder in der entsprechenden Situation – auch bei widrigen Umständen.

Grundlagen und erste praktische Einführung in die Themen der mentalen Stärke:

· ENTSPANNUNG · KONZENTRATION · VISUALISIEREN

12. März 2024: Praxisteil von 19:45 Uhr - 20:45 Uhr

Praktisches Üben in Trainingssituationen je nach Themenwunsch der Sportler:innen

23. April 2024: Praxisteil von 19:45 Uhr - 20:45 Uhr

Praktisches Üben in Trainingssituationen je nach Themenwunsch der Sportler:innen

7. Mai 2024: Praxisteil von 19:45 Uhr - 20:45 Uhr

Praktisches Üben in Trainingssituationen je nach Themenwunsch der Sportler:innen

Während des Seminars kann in der Halle **kein Badmintonspiel** ausgeübt werden.

Über ein zahlreiches Interesse und Teilnahme freut sich die BSG Vorstandschaft ☺