

Mentales Training im Training und Wettkampf

10.10.-12.10.2025, München

1. Ziel des Lehrgangs

Den Teilnehmern sollen Ansätze des mentalen Trainings vermittelt werden, um

- effizient zu trainieren
- ruhig und stark die Fähigkeiten im Wettkampf umzusetzen

Die Teilnehmer wissen um grundlegende mentale Strategien für das Techniktraining, wenden diese Strategien an und modifizieren diese für ihre Trainingsgruppen.

Im Rahmen der Fortbildung ist eine Lizenzverlängerung möglich.

2. Inhalte

- Grundlegende Hintergründe zum mentalen Training
- Spezifische Trainingsmethoden für ambitionierte Jugendliche
- Alltagstaugliche Durchführungsvorschläge in Verknüpfung insb. mit Techniktraining
- Techniktraining im Leistungssport (Inhalte und Methoden)
- Talententwicklung: Langfristige Entwicklung eines Athleten
- Fallbeispiele aus der leistungssportlichen Praxis
- Es wird unabhängig von den Inhalten zum mentalen und Techniktraining einen kurzen Teil geben, der die aktuellen sicherheitstechnischen Entwicklungen thematisiert.

3. Voraussetzungen

- Anmeldung mit dem Anmeldeformular
- Trainer C/B Leistungs- oder Breitensport
- Vollendung des 16. Lebensjahr
- Mitgliedschaft in einer Sektion/Verein, die/der dem Bergsportfachverband angehörig ist
- Ein angemessenes eigenes Kletterkönnen
- Nachweis über einen Erste-Hilfe-Kurs nicht älter als 2 Jahre

4. Lehrgangsdaten

Datum	10.10. -12.10.2025
Lehrgangsbeginn	Freitag, 10.10.2025 – Start 18:00 Uhr
Lehrgangsende	Sonntag, 12.10.2025 ca. 16:00 Uhr
Meldeschluss	14.09.2025
Ort	DAV Kletter- und Boulderzentrum München-Nord Werner-Heisenberg-Allee 5 80939 München
Kursgebühr	110,00€
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none">• Ausrüstung für Lead und Bouldern• Schreibsachen• Yogamatte• ggfs. Tablet
Lehrgangsleiter	Andreas Hofmann (Mitglied Bundeslehrteam Sportklettern und Leistungssport, ehem. Landestrainer Bayern)
Ausbilder	Dr. Kai Engbert (divers ausgebildeter Sportpsychologe, Praxisfelder: Landeskader, Bundeskader, mehr auf http://www.kai-engbert-sportpsychologie.de/referenzen-presse.html)
Teilnehmerzahl	max. 12
Prüfung	nein
Fortbildungspflicht	Ja, nach DAV-Regelungen. Die Teilnahme an diesem Lehrgang führt entsprechend den DAV-Regelungen zu einer Verlängerung der Lizenz.
Sonstiges	Für Rückfragen und Auskünfte steht Euch die BFB-Geschäftsstelle gerne zur Verfügung: Tel.: +49 89 262048 540 Mail: lehrgaenge@bergsportfachverband.de