

Ausschreibung

Mentale Basisausbildung

Seite 1

Sportmental - Training

Kursziele	Die Teilnehmenden lernen die Praxis der mentalen Methoden anwenden und sind nach dem Kurs in der Lage, selbständig die Übungen durchzuführen. Theoretische Elemente werden auf das notwendige Minimum reduziert, dazu stehen Fachunterlagen, die Ausbildungs- CD und die Literaturhinweise auf der Multimedia CD zur Verfügung.
Programm	Kursinhalte und Schwerpunkte - Grundlagen mentaler Trainingsmethoden - mentale Basisverankerung - Aufbau und Erweiterung mentale Trainingsebene - mentale Werkzeuge und der Basismethoden - Selbständiges Training zu Hause mit dem iPhone - iPod - Weiterentwicklung, Anwendung nach dem Kurs - OLZ - leicht den optimalen Leistungszustand erreichen
Verpflegung	Cafepausen und Mittagessen Mittagessen im Restaurant - Cafe „Dolce Vita“ Tageskarte mit leichten Menues Das Mittagessen ist im Kurspreis nicht eingeschlossen Cafepausen, Getränke, Obst sind von Sportmental offeriert
Ort	Sportmental - Training - Coaching Schulungsraum Im Glögglihof 11 4125 Riehen (Basel) Tel. 061 641 03 28
Kursleiter	Robert B. Lauber Sport- und Mentaltrainer
Kurskosten	Erwachsene CHF 240.- Schüler, Lehrlinge CHF 190.-
Kursunterlagen	Die Teilnehmenden erhalten eine Multimedia CD mit den wichtigen Lektionsinhalten, Musterbeispiele von Praxisübungen, mentale Entspannungsübungen, Videosequenzen und Literaturlisten. Die Multimedia CD ist im Kursgeld eingeschlossen.
Anmeldung	Sportmental Robert Lauber Mail: sportmental@me.com Tel: 061 641 03 28 Fax: 061 641 03 27

Tageskurse 2010	Basisausbildung Kurs A	Samstag 27. Februar	09:30 - 16:30	
	Basisausbildung Kurs B	Samstag 17. April	09:30 - 16:30	Ausrichtung TR-SR
	Basisausbildung Kurs C	Samstag 05. Juni	09:30 - 16:30	
	Basisausbildung Kurs D	Samstag 24. Juli	09:30 - 16:30	Ausrichtung TR-SR
	Basisausbildung Kurs E	Samstag 25. September	09:30 - 16:30	
	Basisausbildung Kurs F	Samstag 30. Oktober	09:30 - 16:30	Ausrichtung TR-SR
	Basisausbildung Kurs G	Samstag 27. November	09:30 - 16:30	
	Basisausbildung Kurs H	Samstag 29. Dezember	09:30 - 16:30	Ausrichtung TR-SR

Abendkurse 2010 **Die Kurse finden an 2 Abenden, jeweils am Donnerstag und Freitag statt**

Basisausbildung Kurs P	25. + 26. Februar	18:00 - 12:30	
Basisausbildung Kurs Q	15. + 16. April	09:30 - 16:30	Ausrichtung TR-SR
Basisausbildung Kurs R	03. + 04. Juni	09:30 - 16:30	
Basisausbildung Kurs S	22. + 23. Juli	09:30 - 16:30	Ausrichtung TR-SR
Basisausbildung Kurs T	23. + 24. September	09:30 - 16:30	
Basisausbildung Kurs U	28. + 29. Oktober	09:30 - 16:30	Ausrichtung TR-SR
Basisausbildung Kurs V	25. + 26. November	09:30 - 16:30	

Ausrichtung TR-SR bedeutet, dass die Praxisbeispiele speziell auf die mentalen Anforderungen der Trainer und Schiedsrichter eingegangen wird. Spieler können für das Erlernen der mentalen Grundtechniken an diesem Kurs durchaus mitmachen, nur sind die Praxisbeispiele nicht so stark auf die Spieler ausgerichtet

Mitzunehmen sind Notizmaterial, Colorier- oder Leuchtstifte. Lockere, bequeme Kleidung wird empfohlen. Teilnehmende die leicht kalt bekommen, empfehlen wir eine warme Jacke oder leichte Decke mitzunehmen. Bei den mentalen Praxisübungen kann durch die Entspannung der Puls und Blutdruck sinken.

Für den Komfort der mentalen Praxisübungen:
 Wir empfehlen, dass Sie eine kleine Nackenrolle oder ein Frottiertuch für die Rückenentlastung mitnehmen.

Wichtig Die mentalen Praxisübungen werden in speziellen Relaxstühlen durchgeführt. Aus unserer Erfahrung sind normale Sitzstühle unbequem und das Liegen auf dem Boden empfehlen wir aus physiologischen Gründen nicht.

Anreise	Öffentliches Verkehrsmittel Tram BVB Ab Bahnhof SBB Tram No 2 benutzen, umsteigen am Messeplatz in Tram No 6 Haltestelle Bettingerstrasse aussteigen Fussweg 2 Min vis a vis Haltestelle	Öffentliches Verkehrsmittel SBB Ab Bahnhof SBB S-6 Wiesental. Haltestelle Riehen Fussweg 8 Min Auf der Homepage www.sportmental.info unter der Rubrik: Kontakt finden Sie die Beschreibung.
	Individualverkehr Autobahn A2 Ausfahrt No 2 Bad Bahnhof - rechts abbiegen Richtung Lörach Deutschland - Riehen Grenze Fahrzeit ca. 5 Min	Bei Messen und Veranstaltungen Empfehlen wir, bereits die Autobahn Ausfahrt No 3 zu verwenden und dem Rhein entlang nach Riehen zuzufahren.