

Regionale Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes

Grundlagen der Sportpsychologie

Ausrichter: Leichtathletik-Kreis Gelnhausen-Schlüchtern und Hessischer Leichtathletik-Verband

Termin: **Samstag, 28. März 2026, 09:30 - 16:30 Uhr**

Ort: **Raum des TV Gelnhausen, Am Hallenbad 3A, Gelnhausen (Der Parkplatz befindet sich hinter dem Hallenbad).**

Zielgruppe: C-Trainer:innen, Trainer:innen/Übungsleiter:innen ohne Lizenz, Interessierte

Inhalte: In diesem Kurs werden die sportpsychologischen Grundlagen vermittelt, die für das Verständnis und die Optimierung von sportlicher Leistung sowie der mentalen Gesundheit notwendig sind.

Themen wie Motivation, Emotionen, Stressbewältigung, Selbstregulation und die Bedeutung von mentaler Vorbereitung werden behandelt, um Sportler:innen dabei zu unterstützen, ihre Leistungsfähigkeit auf und neben dem Feld zu steigern.

Der Kurs richtet sich an Trainer:innen, Sportler:innen und alle, die Interesse an der praktischen Anwendung sportpsychologischer Methoden zur Förderung von Fokus, Teamdynamik und Resilienz haben.

Referentin: Alisha Lenz (M.A. Angewandte Sportpsychologie)

Kosten/Leistungen: Die Lehrgangsgebühr beträgt 60,00 Euro für HLV-Mitglieder und 80,00 Euro für Nicht-Mitglieder, die nach dem Lehrgang vom angegebenen Konto abgebucht wird. Alternativ erfolgt die Bezahlung per Überweisung nach Rechnungserhalt. Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren, Schulungsunterlagen sowie ein Imbiss. **Stornoregelung:** Eine kostenfreie Lehrgangs-Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, anschließend werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

Anerkennung: Die Fortbildung wird mit 8 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der B- und C-Trainer-Lizenzen des HLV anerkannt.

Anmeldung: Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum **19. März 2026** auf der Homepage des Hessischen Leichtathletik-Verbandes anmelden:
<https://www.hlv.de/bildung/lehrgangsanmeldung>