

## **Sportpsychologischer Workshop**

Im Rahmen der BaWü Meisterschaften Aktive/ U20 in Walldorf bietet der Badische Leichtathletik-Verband einen kostenlosen Workshop zum Thema „**Psychologie im Sport**“ an. Mit den beiden Referentinnen Laura Giessing und Franziska Mudlaff konnten zwei vom DLV ausgebildete „Jugendbotschafter Sportpsychologie“ dafür gewonnen werden. Der Workshop richtet sich an alle Athletinnen und Athleten, sowie an Trainer, Eltern und Interessierte und dauert **60 min**. Neben theoretischen Hintergründen werden praktische Umsetzungsmöglichkeiten vermittelt. Anmeldungen sind bis **Mittwoch den 10.07.2019** per Mail an Timo Bäuerlein ([baeuerlein@blv-online.de](mailto:baeuerlein@blv-online.de)) möglich.

### **Welche Themen werden behandelt?**

1. Einführung in die Sportpsychologie (Theorie)
  - Was ist Sportpsychologie?
  - Welche Ziele verfolgt die Sportpsychologie?
2. Wettkämpfe meistern (Theorie und Praxis)
  - Selbstgespräche
  - Wie baue ich Konzentration auf?
  - Mentales Training

### **Wann findet der Workshop statt?**

Am Samstag, 13. Juli 2019 um 11:30 Uhr.

### **Wo findet der Workshop statt?**

Waldstadion Walldorf  
Schwetzingerstraße 91  
69190 Walldorf

Der Workshop wird **im Zelt auf dem Kunstrasenplatz** statt.

Bei Fragen und für weitere Informationen wenden Sie sich an die BLV-Geschäftsstelle.

### **Kontakt:**

Timo Bäuerlein  
Badischer Leichtathletik-Verband e.V.  
Jugend & Eventmanagement  
Mail: [baeuerlein@blv-online.de](mailto:baeuerlein@blv-online.de)