



FRÜHJAHR 2024

# ONLINE-TRAINERFORTBILDUNG "MENTALE STÄRKE & MOTIVATION"

Die Fortbildung (1,5 Std.) behandelt folgende Themen:

1. Was bedeutet Mentale Stärke?
2. In Stresssituationen dem Gegner einen Schritt voraus sein - inkl. Übungen zur Stressreduktion.
3. „Manipuliere“ deine Spieler\*innen und dich selbst glücklich:
  - Wie motiviere ich meine Spieler\*innen
  - Wie motiviere ich mich selbst als Trainer\*in

**Dozent:** Lukas Klee (Zertifizierter Mental-Coach, DHB C-Lizenz-Trainer)

**Termine:** Mittwochs 28.02. oder 06.03. oder 10.04. // 19:00 - 20:30 Uhr

**Kosten:** 20€ je Termin

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

<https://handballschule-baden.de/fuer-trainer/trainerfortbildungen-online>