

# SPITZENSport UND MENTALCOACHING

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



# Kursausschreibung

## SPITZENSport UND MENTALCOACHING

### EINLEITUNG

Wer auf dem Podium stehen will, braucht mehr als nur körperliche Stärke – mentale Stärke ist der Schlüssel.

In diesem Kurs erfährst du, wie du Athlet:innen unter Druck und Stress zu Höchstleistungen führst. Mit praxisnahen Tools und Strategien aus dem Spitzensport stärkst du nicht nur deren mentale Resilienz, sondern hebst auch deren Performance auf das nächste Level.

Profitiere von meiner Erfahrung im Profifussball und integriere sofort umsetzbare Methoden in deinen Alltag. Sei bereit, deine Athlet:innen und dich selbst neu zu motivieren und zu inspirieren!

### ZIELE

Die Teilnehmenden

- wissen, was mentales Training ist
- verstehen, wie man Athlet:innen optimal motiviert
- können mit Druck und Zuschauern umgehen
- sind in der Lage, (Profi-)Sportler:innen mental auf Wettkämpfe vorzubereiten
- wissen, wie man mit Rückschlägen und Verletzungen umgeht

## INHALTE

- Die drei Grundtechniken des mentalen Trainings (mögliche Überschneidungen mit dem Kurs «Mentale Begleitung in der (Physio-) Therapie»)
- Zielsetzung im Sport
- Erreichung des optimalen Leistungszustands
- Rituale und Wettkampfvorbereitung
- Mentale Begleitung für verletzte SportlerInnen

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während praktischer Übungen
- Einzel- und Gruppenarbeiten, verbunden mit Untersuchungs- und Behandlungstechniken
- Selbstreflexion und Lernkontrollfragen nach einzelnen Lernabschnitten

Maximale Gruppengrosse: 16 Teilnehmer

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom in Physiotherapie, Athletiktraining oder med. Massage

Dieser Kurs ist ebenfalls geeignet für alle, die eine Trainertätigkeit ausüben (Breitensport, Fitnesstrainer, Reha Trainer) und für Eltern, die ihre Kinder optimal in ihrer sportlichen Karriere unterstützen möchten

## LEITUNG

Matthias Gubler

## BEMERKUNGEN

Bitte beachte, dass es zu inhaltlichen Überschneidungen kommen kann, wenn du mehrere Kurse von Matthias Gubler besuchst.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	27.10.2025 28.10.2025	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	30725	CHF 520.-