

SPITZENSport UND MENTALCOACHING

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: 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 AthletInnen 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 AthletInnen und Dich selbst neu zu motivieren und zu inspirieren!

ZIELE

Die Teilnehmenden

- wissen, was mentales Training ist
- verstehen, wie man AthletInnen optimal motiviert
- können mit Druck und Zuschauern umgehen
- sind in der Lage, (Profi-)SportlerInnen 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 all die eine Trainertätigkeit ausüben (Breitensport, Fitnesstrainer, Reha Trainer) und für Eltern, die ihre Kinder optimal in ihrer sportlichen Karriere unterstützen möchten

LEITUNG

Matthias Gubler

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