



Mitglied im Landesfachverband Berlin  
für Kegeln und Bowling e.V.

## Berliner Bowlingsport Verband e.V.

Martin-Luther-Straße 8 - 10777 Berlin

Telefon: (030) 211 80 04 Fax: (030) 211 80 05

**Lehrwart**

**Jörg Hahn**

E-Mail: [lehrwart@bbv-global.de](mailto:lehrwart@bbv-global.de)

Berlin, den 21.03.2018

### Ausschreibung

## „Mentales Training“ (Workshop)

für **Bowler / Kegler**

**(Offene Fortbildungsveranstaltung für Trainer, Trainer-Assistenten und Aktive)**

#### Zielgruppe

Trainer, Trainerassistenten und Aktive (inkl. Jugend), insbesondere auch Jugend-/Juniorenkaderspieler, ab 12 Jahren (keine besonderen Vorkenntnisse notwendig)

#### Inhalte

##### **Theorie und praktische Übungen**

„Gewonnen wird im Kopf“.

Stress

Stressbewältigungsmethoden

Visualisierung

Mentale Techniken im Training **und Wettkampf**

Wettkampfvorbereitung

Bei allen Aspekten wird der Bezug zum Bowling / Kegeln hergestellt.

#### Gepante Referenten

Jens Ulmann      C Trainer Bowling und Heilpraktiker mit Schwerpunkt Sportheilkunde

#### Zeitplanung (10 Lerneinheiten, 1LE = 45 Minuten)

##### **Samstag, 28.04.2018 von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

Der Durchführungsort orientiert sich an der Zahl gemeldeter Teilnehmer und Raumverfügbarkeit. Verbindlich gemeldete Teilnehmer erhalten nach Meldeschluss mit der Anmeldebestätigung eine entsprechende Mitteilung. Die Durchführungsorte können sich auch nach Bekanntgabe gegebenenfalls ändern.

## Abschluss

Nach erfolgreicher Teilnahme und vollständiger Anwesenheit wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt. Diese Bescheinigung wird als Fortbildungsveranstaltung für C-Trainer des BBV / LFV Berlin (Landesfachverband Berlin für Kegeln und Bowling e.V.) anerkannt.

## Kosten

Für Mitglieder im Berliner Bowlingsport Verband oder Landesfachverband Berlin für Kegeln und Bowling 35,00€, für alle Anderen 70,00€. Jugendliche zahlen die Hälfte.

Anfallende Übernachtungsgebühren, Getränke und Speisen werden von jedem Teilnehmer selbst vor Ort beglichen.

## Teilnahme- und Meldebestimmungen

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf **20** beschränkt.

Entscheidend für die Teilnahme ist der Eingang der verbindlichen formlosen Anmeldung per E-Mail an [lehrwart@bbv-global.de](mailto:lehrwart@bbv-global.de) und die rechtzeitige Überweisung der Teilnahmegebühr auf das Konto des BBV (**näheres in der Bestätigungs-E-Mail, die nach der Meldefrist verschickt wird**).

**Meldeschluss ist Sonntag, der 08.04.2018.**

Die Ausbildung findet ab 10 Teilnehmern statt.

Der BBV behält sich vor, die Ausbildung aus wichtigem Grund abzusagen.

## Jörg Hahn

Lehrwart (kommissarisch)

Berliner Bowlingsport Verband