

# Trainertagung 2017

**Am 16.09.2017 in Neumarkt**

## KLOSTER ST. JOSEF

Wildbad 1, 92318 Neumarkt i.d.Opf.

### Sportpsychologie – Umgang mit Belastung und Stress

Der Workshop zielt darauf ab, Stressoren und Stresssymptome bei Sportlern frühzeitig zu erkennen und soll den Trainern Techniken an die Hand geben zu einer ausgeglichenen Erholungs-Belastungs-Bilanz, bei sich selbst und beim Sportler, beizutragen.

**Dr. Tom-Nicolas Kossak**

Dipl.-Psychologe, System. Therapeut (SG), Sportpsychologe (asp)

### Körper.Wirkung.Image

Wie Sie auf Menschen wirken bestimmen Sie ganz alleine. Körpersprache und ihre Wirkung. Gestik – Mimik, auf was kann man achten. Menschen und ihre Wahrnehmung. Ausstrahlung - Charisma. Kleidung und ihre „Nebenwirkung“. Moderne Umgangsformen.

**Kirsten Dehmer**

### Athletiktraining Hypertrophie und Maximal-Krafttraining für Schwimmer

Übungen, Ausführungen und Saisonplanung

**Andreas Wiesner**

Beim abendlichen **GET TOGETHER** bietet sich die Gelegenheit, in kleinen Runden aktuelle Themen und Projektansätze zu diskutieren, Kontakte zu knüpfen und sich zu neuen Entwicklungen auszutauschen.

Am Sonntag, den 17.09.2016 finden wie gewohnt die Sitzungen der Fachausschüsse sowie der Bildungskommission statt. Für die Teilnahme an der Trainertagung werden 8 UE als Fortbildung für alle BSV Trainer-Lizenzen anerkannt.



## Zeitplan

|             |   |
|-------------|---|
| 09.30 Uhr   | Begrüßung   |
| 10:00-12:00 | Sportpsychologie                                    |
| 12—13 Uhr   | Mittagspause  |
| 13:30-17:30 | Körperwirkung und Image<br>bzw.<br>Athletiktraining |
| 18 Uhr      | Abendessen  |
| Ab 19 Uhr   | Get together Time                                   |

# Anmeldung

bis 18.08.2017

per Mail

TT2017@bayerischer-schwimmverband.de

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Trainertagung  
des Bayerischen Schwimmverbandes e.V. am 16./17.09.2017 an:

- TN TRAINERTAGUNG Samstag inkl. Mittag/Abendessen excl. Getränke 100 €
- Fachausschusssitzung /Bildungskonferenz
- Übernachtung Freitag/Samstag inkl. Frühstück 30 €
- Übernachtung Samstag/Sonntag inkl. Frühstück 30 €  
(Für Referenten/ Sachbearbeiter übernimmt die jew. Fachsparte diese Übernachtung)

Name, Vorname \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Funktion \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Ich erkenne die AGB's des BSV einzusehen unter  
[www.bayerischer-schwimmverband.de/Bildung/Download](http://www.bayerischer-schwimmverband.de/Bildung/Download) an.

Ort , Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## Einzugsermächtigung:

Hiermit ermächtige ich den Bayerischen Schwimmverband e.V. zum einmaligen Einzug der Teilnahmege-  
bühr von unten angegebenem Konto in Höhe von Euro: \_\_\_\_\_ :

|  |
|--|
| Kontoinhaber                           |
| Bank                                   |
| IBAN                                   |
| Ort, Datum Unterschrift (Kontoinhaber) |

