

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



# Sportjugend Wittmund

## Newsletter der Sportjugend Wittmund

### **Noch freie Plätze! Mentale Stärke – mit dem eigenen Körper und Geist mehr erreichen**

Am 01.09.2018 wird von 9:30 - 16:30 Uhr eine Fortbildung im Themenbereich „Mentale Stärke“ in Ochtersum angeboten.

Jeder Mensch hat seine persönlichen Ziele. Sei es mehr Sport zu treiben, den Dachboden endlich einmal aufzuräumen oder für die Schule mehr zu tun. Vorsätze und Ziele sind so vielfältig wie die Menschen selber. Es gibt Methoden, die für alle Menschen unterstützend sein können, ihre Ziele auch zu erreichen. Eine davon – das Heidelberger Kompetenztraining – wird an diesem Tag vorgestellt. Dabei wird neben einer theoretischen Einführung direkt an den eigenen Zielen praxisorientiert gearbeitet.

Das Heidelberger Kompetenztraining – kurz HKT – ist ein theoretisch fundiertes Mentaltraining für alle Altersklassen. Es soll mithilfe von mentalen Strategien und Kompetenzen vermittelt werden, wie man ein selbst gestecktes Ziel erreicht und seine eigenen Ressourcen und Stärken darauf zielgerichtet einsetzt.

Entwickelt wurde das Konzept an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg von Prof. Dr. W. Knörzer, W. Amler und R. Rupp. Es ist für alle Menschen geeignet – vom Schüler bis zum Rentner, die gerne an sich selber und ihrer Zielerreichung arbeiten möchte.

Die Kosten betragen 10,- € für TeilnehmerInnen, die in einem Sportverein organisiert sind. Es werden auch 8 Lerneinheiten zur Verlängerung der Jugendleiter-Card und der Übungsleiter-C-Lizenz anerkannt. Anmeldeschluss ist der 17.08.2018.

Zur Online-Anmeldung gelangt man [hier](#).

#### *Impressum:*

*Sportjugend im Kreissportbund Wittmund e.V.  
Hauptstr. 1 - 26409 Wittmund  
Tel. 04973 913753 - [www.sportjugend-wtm.de](http://www.sportjugend-wtm.de)  
Newsletter abbestellen  
Folgt uns auch auf [Facebook!](#)*

