



Trau dich – Engagier Dich!

2. Fortbildungsseminar, 2. bis 4. September 2016 Motivation und Umgang mit Stress im (Tischtennis-) Alltag

Der Kopf spielt im Tischtennis, aber auch im Alltag oft eine entscheidende Rolle. Wie kann man lernen, mit Stress umzugehen? Welchen Einfluss hat Motivation? Das 2. Fortbildungsseminar dreht sich um diese und ähnliche Fragen.

Was

Stress kennt jeder – ob im Alltag oder beim Tischtennispielen. Entscheidend ist der richtige Umgang mit Stress. Diplom-Sportwissenschaftlerin und Sportpsychologie-Expertin Franziska Lautenbach aus Köln erarbeitet gemeinsam mit den Teilnehmenden in Theorie und Praxis spezielle Möglichkeiten des Umgangs mit Stressfaktoren. Das dreitägige Seminar richtet sich an Spieler/innen, Trainer/innen und alle Interessierten. Zweiter Workshop-Schwerpunkt ist das Thema Motivation und die in dem Zusammenhang anwendbaren Techniken. Außerdem wird die Wechselwirkung von Motivation und Stress im Alltag behandelt.

Wann

Freitag, 2. (ab 18:00 Uhr) bis Sonntag, 4. September 2016 (bis 13:00 Uhr)

Wo

Die Unterbringung erfolgt in Doppel-/Dreibettzimmern in der **Sportschule in Frankfurt am Main, Otto-Fleck-Schneise 4.**

Wer

Junge Tischtennispieler/-innen zwischen 16 und 26 Jahren, die etwas bewegen wollen!

Kosten

Wir erheben einen Teilnehmerbeitrag von **30,- Euro**. Darin enthalten sind die Übernachtung und Vollverpflegung in der Sportschule. Die Beteiligung an allen Programmpunkten von Freitag bis Sonntag ist die Voraussetzung für die Teilnahme und für die Erstattung der Reisekosten (Bahnfahrt, **2. Klasse** Sparpreis, bei einer Fahrt mit dem PKW werden max. 130 Euro (0,20 €/km) erstattet. Die Teilnehmerauswahl erfolgt nach dem Anmeldeschluss (max. 18 Teilnehmer/-innen).

Anmeldung

bis Montag, den 1. August 2016 (Anmeldeformular)

Kontakt

Jugendsekretärin: Melanie Buder, buder.dttb@tischtennis.de
Deutsche Tischtennis-Jugend, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt