

## Trainer C Kanu-Leistungssport Fortbildung

### Kanu-Rennsport, Kanu-Slalom, Kanu-Wildwasserrennsport, Kanu-Polo und Kanu-Drachenbootsport

Gerade in Wettkampfsituationen, die durch Wettkampfstress, Leistungsdruck und Nervosität geprägt sind, müssen Leistungssportler\*innen körperliche Höchstleistungen erbringen und "abliefern".

Marion Sulprizio (Diplom-Psychologin, Systemischer Coach & Change Manager) von der Deutschen Sporthochschule Köln stellt verschiedene Modelle und Strategien des mentalen Trainings vor und zeigt positive Auswirkungen des Trainings auf die sportliche Leistung der Sportler\*innen auf.

#### Lehrgangsinhalte

- Mentales Training - Ziel: Bewegungen erlernen, Techniken einüben
- Mentale Stärke - Ziel: "Abliefern", wenn es drauf ankommt, gute Leistung unter Druck, Entspannungsfähigkeit, Resilienz
- Psychische Gesundheit - Ziel: Auf sich selbst und die Athlet\*innen Acht geben, Signale von psychischen Problemen/Erkrankungen erkennen

#### Termine

- 22. Oktober 2022 im Bundes- und Landesleistungszentrum Kanu-Rennsport, Kruppstraße 30a, 47055 Duisburg  
Die eintägige Präsenzveranstaltung wird durch die Abgabe einer Ausarbeitung ergänzt. Die Aufgabenstellung dazu erfolgt vor Ort.

#### Informationen

- Die Veranstaltung umfasst insgesamt 15LE und wird zur Verlängerung der Trainer C Lizenzen im Kanu-Leistungssport anerkannt.

#### Teilnehmergebühren

Pro Person 75,00 € inklusive Verpflegung vor Ort

Anmeldungen über [Trainer C Fortbildung \(sportbildungswerk-nrw.de\)](https://sportbildungswerk-nrw.de) oder [info@kanuschule-nrw.de](mailto:info@kanuschule-nrw.de).

#### Kontakt

Kanuschule NRW  
SportBildungswerk Außenstelle NRW e.V.  
Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg  
0203 7381 683

