

Konzeptvorstellung

Mental stark!



Grundgedanke

- Trainingsprogramm zur mentalen Stärke sowie emotionalen und sozialen Kompetenz für Kinder (6-10 Jahre)
 - Schulungsprogramm für Trainer und Übungsleiter
- Trainer sollen Tools/Ideen erhalten mit denen mentale Stärke & soziale Kompetenzen bei Kindern trainiert werden können
 - Übungen werden kindgerecht aufbereitet
- Kinder sollen Kompetenzen erhalten, die sie im Sport, in der Schule und im Leben stärken
 - Langfristigen Mehrwert für Kinder im Leistungs- und Breitensport soll gewährleistet werden
- Sport ist vermittelndes Medium
 - Kinder werden durch den Sport für Schule und Leben gestärkt

Umsetzung

- Übungen im Bereich
 - Emotionale Kompetenz
 - Soziale Kompetenz
 - Mentale Stärke
- Übungsbeschreibungen mit theoretischem Hintergrund, Zielen und Durchführung
- Begleitendes Training mit Themenblöcken alle X Stunden, über ein Schuljahr hinweg
- Fortbildung für die Trainer/Übungsleiter
 - Einführung ins Thema
 - Vorstellung einzelner Übungen aus den verschiedenen Bereichen
 - Praktische Erfahrungen sammeln
- nach der Fortbildung erhalten die Trainer eine Übungssammlung und einen „Methodenkoffer“
- Langfristig mit Kommunikations- & Feedbacktool geplant, um auf Rückfragen eingehen zu können