



Einladung 2. ÖFOL & Bundesheer

Trainerworkshop

Mentales Training/Coaching Elite und Nachwuchs

Allgemeines Der ÖFOL und das Bundesheer laden alle persönlichen Athletenbetreuer, Vereinstrainer und Leistungssport Interessierte sowie aktive Sportler zum 2. Trainerworkshop in Seebenstein ein. Es erwarten euch Vorträge und Erfahrungsberichte aus der Praxis sowie ein Impulsvortrag mit Workshop von Mentalcoach Wolfgang Seidl.

Datum: 17. bis 18. November 2017

Ort: HLSZ 11 Seebenstein
Alter Postweg 6
2824 Seebenstein

Vortragende: Wolfgang Seidl (Mentalcoach, <http://mana4you.at>)
Christian Pfeifer (Sportpsychologe, <http://www.help2perform.com>)
Ernst Bonek (Trainer im Nachwuchs der NF Wien)
Martin Binder (ÖFOL Assistenztrainer)

Kosten: Kosten für Unterkunft und Verpflegung (Fr. Abendessen / Sa. Frühstück und Mittagessen) werden vom Bundesheer übernommen. An- und Abreise sind selbst zu zahlen.

Programm: Siehe Tagesplan

Anmeldung: Bis spätestens 12. November 2017 über ANNE
oder per Mail an Martin Binder: martin.binder@oefol.at

Auf dein Kommen freuen sich

Roland Arbter
(ÖFOL Vizepräsident Leistungssport)

Emanuel Braun
(Verbindungsoffizier Bundesheer)

Tagesplan

Zeitpunkt	Inhalt	Ort
Freitag 17.11.2017		
15:00-15:30	Einchecken	HSLZ 11
15:30-16:15	Abendessen	Speisesaal HLSZ 11
16:30-16:45	Begrüßung Emanuel Braun und Martin Binder	Seminarraum HLSZ 11
16:45-18:30	Martin Binder Vortrag mit Diskussion: * Coaching im ÖFOL Elitekader * Information zum aktuellen Stand ÖFOL/IMSB Projekt Leistungsdiagnostik	Seminarraum HLSZ 11
18:30-19:00	Pause	
19:00-20:30	Christian Pfeifer Vortrag mit Diskussion: Erfahrungsbericht Mentales Coaching mit Nachwuchssathleten des Steirischen Landeskaders	Seminarraum HLSZ 11
Samstag 18.11.2017		
bis 08:15	Frühstück	Speisesaal HLSZ 11
08:30-09:30	Ernst Bonek Vortrag mit Diskussion: Inhalte des Jugend- und Nachwuchstrainings der NF Wien.	Seminarraum HLSZ 11
09:45-11:30	Workshop Zielsetzungen und Strategien im Nachwuchstraining	Seminarraum HLSZ 11
11:30-13:00	Mittagessen	Speisesaal HLSZ 11
13:00-15:45	Wolfgang Seidl Vortrag und Workshop „Leistungssteigerung durch mentales Training“ Inhalte des Vortrags: * Möglichkeiten des mentalen Trainings aufzeigen (von Aufmerksamkeit bis richtiger Zielsetzung) * Beispiele aus der Praxis * HeartMath® & Biofeedback Messung im Sport Danach ein Kurzworkshop zum Thema „Zone der idealen Leistungsfähigkeit“ mit abschließender Fragerunde und Diskussion.	Seminarraum HLSZ 11
15:45-16:00	Abschlussrunde	Seminarraum HLSZ 11
16:00	Ende	Seminarraum HLSZ 11