



VBFK e.V.

Vereinigung Bayerischer Freizeitkegler e.V.

VBFK - Expertenkurs

aus der Fortbildungsreihe zum CO-Trainer mit Zertifikat **für Jedermann**

Die VBFK bietet allen Kegelsportinteressierten in der Fortbildungsreihe VBFK-Co-Trainer einen Expertenkurs an. Teilnehmen können alle Absolventen aus den vorangegangenen Lehrgängen aber auch alle Interessenten ohne Vorkenntnisse.

Ziele und Inhalte des Expertenurses sind, die Bedeutung gesundheitlicher Aspekte zu veranschaulichen und Fähigkeiten im Bereich der Sozialkompetenz und der Trainingsorganisation zu vermitteln. Dabei lernen Sie Handlungspläne zu erstellen und besser mit Niederlagen umzugehen.

Inhalte des Expertenurses im Detail

- Bedeutung von Ausgleichssport und Ernährung im Kegelsport
- Entwicklung persönlicher Trainer-Skills (Techniken, Fertigkeiten)
- Leistungszuwächse generieren – Ganz einfach!
- Kommunikationsformen untereinander
- Sportliche Entwicklung – Wie geht das?
- Konzepte der Trainingsorganisation für sich und andere
- Trainings- und Handlungspläne – Was ist sinnvoll?
- Umgang mit Niederlagen und Fokussierung und Flow – Wie lege ich den Schalter um?
- Praktische Lehrarbeit auf der Kegelbahn in der Gruppenarbeit
- Übungen zur Gesunderhaltung des Körpers und der Fitness

Ort : Laufer SV (früher TSV-Lauf), An der Röthenbach Str. 61, 91207 Lauf a. d. Pegnitz

Datum : Sonntag, 15.02.2026, 9.30 – 17.30 Uhr (Mittagspause 12.30 – 13.30 Uhr)

Kosten : 60,00 € je Teilnehmer inkl. umfangreicher Lehrunterlagen

Wir wenden uns heute mit dieser Einladung an unsere Mitgliedsclubs mit der Bitte, diese Möglichkeit zum Experten-Kurs aus der VBFK-Co-Trainerfortbildungsreihe an alle eure Mitglieder zu publizieren.

Schickt eure Interessenbekundung bitte an Roland Schiffner, Kreuzgasse 7, 91207 Lauf, E-Mail: praesident@vbfk.de oder r.schiffner@t-online.de

Anmeldungen können **ab sofort** getätigt werden. Dazu benötigen wir den Klubnamen, eine Kontaktperson eures Klubs mit Telefon und E-Mail sowie der Anzahl der Teilnehmer aus eurem Klub. Da nur eine begrenzte Anzahl von Teilnehmern möglich ist, entscheidet der Eingang der Anmeldung.

Bei Fragen könnt ihr euch jederzeit gerne an mich wenden.

Roland Schiffner
Präsident der VBFK e.V.
Zertifizierter Mentaltrainer und Kegeltrainer

Markus Berger
Vizepräsident Öffentlichkeit VBFK e.V.
Trainer-Assistent und Lehrer