



VBFK e.V. ***Vereinigung Bayerischer Freizeitkegler e.V.***

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

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

Ziele der Inhalte des Kompaktkurses sind, den Kegelsport gesundheitsschonend auszuüben, sich fit zu machen und fit zu halten, mentale Stärke aufzubauen und dabei erfolgreich zu Kegeln. Sie lernen dabei, wie Sie auf Ihren Körper achten und Signale spüren um sofort handeln zu können. Die vermittelten Inhalte und Methoden sind im Sport, Beruf und Alltag anwendbar und hilfreich.

Inhalte des Kompaktkurses im Detail - Der Körper ist mein Kapital

- Kegeln ohne den Körper zu schädigen
- Die Bedeutung von Beweglichkeit und Ausgleichssport
- Wie ernähren und Gewicht halten oder reduzieren?
- Stressreduktion – wie geht das?
- Achtsamkeit und Resilienz
- Der entspannte Körper - mit Entspannungsarbeit zum Ziel
- Mentale Stärke – der Schlüssel zum Erfolg

- Übungen zur Gesunderhaltung des Körpers, der Beweglichkeit und der mentalen Fitness
- Praktische Lehrarbeit auf der Kegelbahn in der Gruppenarbeit

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

Datum : Samstag, 21.11.2026, 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 Kompakt-Kurs aus der VBFK-Co-Trainer-Fortbildungsreihe 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 Öffentlichkeitsarbeit VBFK e.V.
Trainer-Assistent und Lehrer