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

VBFK - Aufbaukurs

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

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

Ziele der Inhalte des Aufbaukurses sind, Erfahrungen und Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Training und mit dem Training anderer aus dem eigenen Klub zu integrieren und das Verständnis, das es zwischen Training und Wettkampf keinen Unterschied gibt. Mentale Aspekte und Methoden des Stressabbaus und der Konzentrationssteigerung ergänzen die Inhalte.

Inhalte des Aufbaukurses im Detail

- Kurze Zusammenfassung aus der Basis-Co-Trainer-Ausbildung
- Wie mache ich das Training zum Wettkampf und umgekehrt?
- Praktische Arbeit am Sportler
- Arbeit mit dem Analysebogen
- Bewegung funktioniert nur im entspannten Körperzustand
- Bedeutung und Wichtigkeit von mentalen Aspekten
- Techniken zum Stressabbau, Konzentrationssteigerung

Ort : Laufer SV (früher TSV-Lauf), Westendstr. 11, 91207 Lauf a. d. Pegnitz

Datum : Sonntag, 07.02.2027, 9.30 – 17.30 Uhr (Mittagspause 12.30 – 13.30 Uhr)

Kosten : 50,00 € je Teilnehmer inkl. umfangreicher Lehrunterlagen

Wir wenden uns heute mit dieser Einladung an unsere Mitgliedsklubs mit der Bitte, diese Möglichkeit zum Aufbau-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 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