

# Zert./Dipl. Sport Mentaltrainer/in

*Online-Fernstudium*



Lernen **wann** und  
**wo** Sie wollen.



INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung  
mit Qualitätsgarantie.



## ZERT./DIPL. SPORT MENTALTRAINER/IN

### → Beschreibung

Schnell, stark und beweglich zu sein wie die Konkurrenz reicht im 21. Jahrhundert nicht mehr aus, um Wettbewerbe zu gewinnen. Wer siegen will, muss den „idealen Leistungszustand“ anstreben und darf vor allem das mentale Training nicht vernachlässigen. Bei der heutigen Leistungsdichte im Sport aus der physiologischen Sicht gesehen, liegt der Unterschied lediglich im Mentalen. Vor allem im Spitzensport weiß man um die Vorzüge des mentalen Trainings. Durch das gedankliche Trainieren von handlungsbezogenen Ausführungen stärkt der / die Sportler/in typgerecht seine / ihre mentale Verfassung. Das Ziel des mentalen Sporttrainings ist die Fähigkeit, den optimalen Leistungszustand jederzeit erreichen zu können. Zögern Sie nicht und lassen Sie uns gemeinsam an diesem optimalen mentalen Leistungszustand arbeiten. Ihr Leben wird sich grundlegend ändern.

### → Ausbildungsziele & Tätigkeitsfelder

Als Sport-Mentaltrainer/in erwerben Sie die Grundtechniken des mentalen Trainingsprogramms sowie sportspezifische Methoden der Wettkampfvorbereitung und -nachbearbeitung. Ebenso werden die Grundlagen und die Methodik von Teambildungsprozessen vermittelt, trainiert und praxisbezogen unterrichtet, um betroffene Patienten in der Folge an die medizinische Therapie wieder bis zur einwandfreien Sport- und Alltagstauglichkeit hin aufzubauen.

Die Ausbildung richtet sich an  
alle Personen, die

- ✓ sich durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern möchten.
- ✓ sich beruflich neu orientieren und haupt- oder nebenberuflich als selbstständige/r Sport-Mentaltrainer/in arbeiten möchten

### → Teilnahme- Voraussetzungen

- **Voraussetzung:** Abgeschlossene Grundausbildung, am Besten die Vorausbildung Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in
- **Mindestalter:** 18 Jahre
- **Abschluss:** Bei Vorhandensein eines Diploms für Fitness- und Gesundheitstraining wird ein Diplom für Sport-Mentaltraining ausgestellt, ansonsten ein Zertifikat. Wird auch das Upgrade zum/zur Personal Fitnesstrainer/in absolviert, lautet der Abschluss: Dipl. (bzw. Zert.) Personal Fitness & Mentaltrainer/in.
- **Dauer:** Einstieg jederzeit möglich (individuelle Zeiteinteilung)





## ZERT./DIPL. SPORT MENTALTRAINER/IN

### → Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen

- Selbststudium mit Videovorträgen  
(Durcharbeiten von Videos, Zusammenfassen & Aufarbeiten, weiterführende Recherche: 160 EH)
  - praktische Umsetzung (25 EH)
  - Facharbeit im Umfang von 20 Seiten (100 EH)
  - verpflichtendes Coaching mit der Lehrgangsheitung (7 EH)
  - Online-Prüfung inkl. Vorbereitungszeit (20 EH)
  - mündliche Abschlussprüfung vor Ort inkl. Vorbereitungszeit (40 EH)
  
  - Gesamtumfang der Ausbildung: 350 Einheiten
- 
- ✓ Modul 1  
Einführung  
Welcher Typus bin ich?  
Neueste neurobiologische Erkenntnisse  
Wie sich Kaliummoleküle auf beschädigte (durch negative Ergebnisse) setzen können um diese zu heilen Einführung zu Meditationen und Entspannungsinduktionen
  
  - ✓ Modul 2  
Wie gelange ich zur richtigen Motivation?  
Meine optimale Energiegewinnung  
Das Gedächtnis  
Visualisierung  
Imaginative Trainingsformen
  
  - ✓ Modul 3  
Stress und seine Bedeutung im Leben  
Tägliche Anwendung vom mentalen Training im Alltag. Wie denke ich gerade wenn ich belastet bin.  
Wohin lenke ich meine Aufmerksamkeit  
Der Aufmerksamkeitsfilter
  
  - ✓ Modul 4  
Mit Rückschlägen umgehen lernen  
Mentales Verfahren bei Verletzungen und Schmerzen  
Emotionen, die seelischen Phänomene  
Optimieren Sie Ihre Empfindlichkeit  
Einsatz von EMDR im Sport
  
  - ✓ Modul 5  
Spezielle Atemtechniken  
Visualisierung Teil 2  
Zieltechnik  
Wie Sie auditive Suggestionen sinnvoll einsetzen können
  
  - ✓ Soziale Kompetenz

Wählen Sie aus  
zwei Optionen aus...



Learn@Home  
Premium\*  
Kunde werden

Erhalten Sie vollen Zugriff auf  
ALLE Fernstudien die wir derzeit  
anbieten + ALLE Fernstudien die wir  
laufend neu produzieren.

Mehr Informationen zu unserem  
Learn@Home Premium Modell  
finden Sie auf der letzten Seite.

*nur 149 € / Monat*

*oder*

**Einzelbuchung**  
Zert./Dipl. Sport  
Mentaltrainer/in\*

Erhalten Sie vollen Zugriff  
auf unser Video-Fernstudium  
Zert./Dipl. Sport Mentaltrainer/in

*um 690 €*

Flexible 12 Monats-Ratenzahlung  
möglich - 0% Aufschlag  
(57,50 € / Monat)

Lernen wann und wo Sie wollen

**\*inkl. Videos und Skripten (in elektronischer Form), und Zugang zum Online Klassenzimmer.**

Vernetzung mit Mitschülern aus der ganzen Welt  
via Videotelefonate und Forumfunktion.

Nicht im Preis inkludiert:

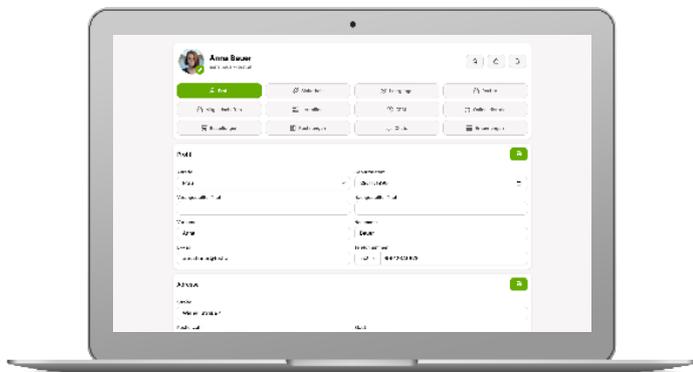
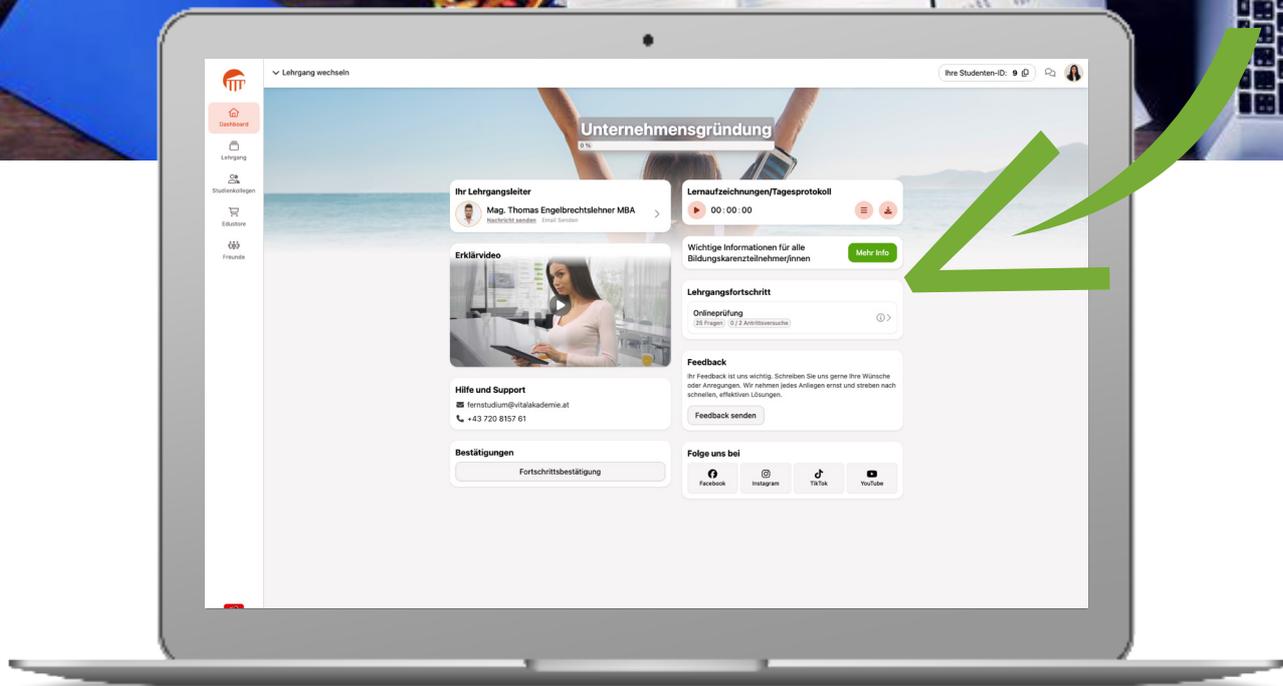
Prüfungsgebühr € 50,-

Beurteilung der Diplomarbeit € 50,-

7 verpflichtende Coachingeinheiten (€ 40,- pro Einheit)

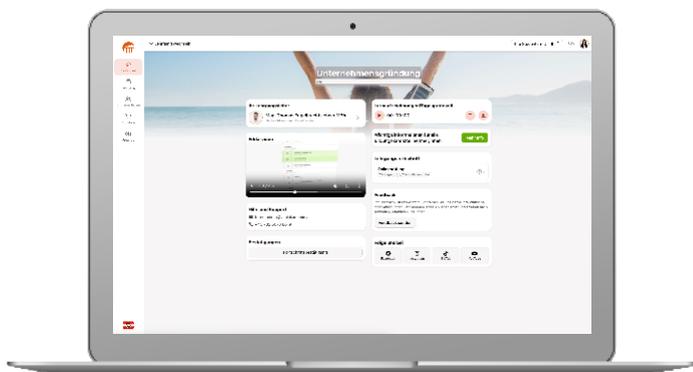


# So funktioniert unser Online Klassenzimmer



## Profil erstellen

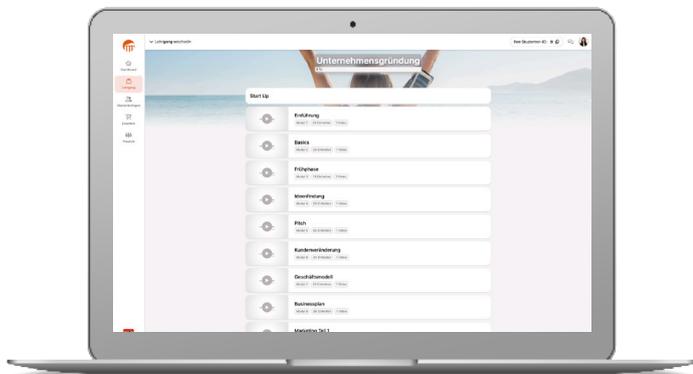
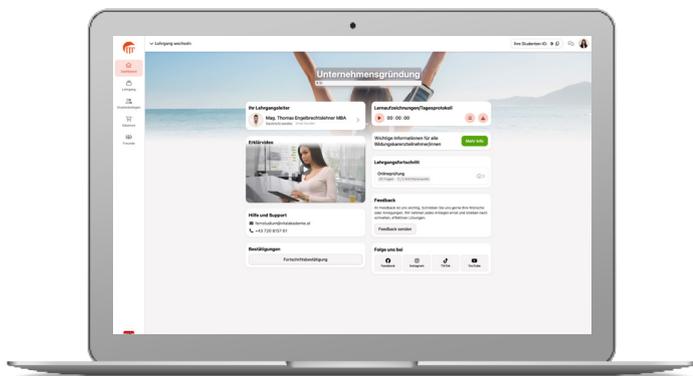
Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.



## Ablauf und erste Schritte

Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut. Unser Online Klassenzimmer ist einfach bedienbar und für jede Altersgruppe geeignet.

## SO FUNKTIONIERT UNSER ONLINE KLASSENZIMMER



## Videos und Skripten

Hier befinden sich alle Themen modulartig gegliedert. In jedem Modul befindet sich ein passender Videovortrag zum Skriptum. Die Videos und Skripten lassen sich auf allen Endgeräten (Laptop, Handy, Ipad, Computer) abspielen.

## Studienkollegen

Unter dem Punkt Studienkollegen finden Sie Teilnehmer ganz einfach in Ihrer Nähe. Bilden Sie Lerngruppen, starten Sie Onlinefreundschaften und tauschen sich mit Ihren Studienkollegen ganz einfach via Nachrichtenfunktion und Video-Telefonaten aus.

**Auf allen Endgeräten  
abspielbar**



WEITERE TOLLE FEATURES  
IM ONLINE KLASSENZIMMER

→ Der Gesamte  
Lehrstoff ist  
modulartig  
gegliedert

## ■ Ausbildungs- fortschritt

Hier sehen Sie wieviel Sie bereits erreicht haben und welcher Ihr nächster Schritt zum Diplom ist. In diesem Bereich können Sie ebenfalls ihre Teilprüfungen starten.

## ■ Lehrgangsführung

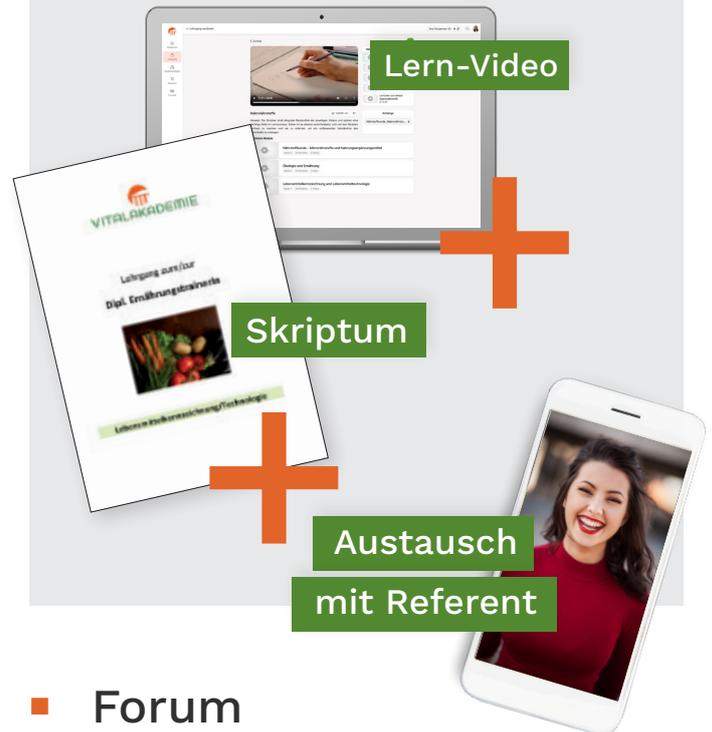
Während Ihrer gesamten Ausbildung können Sie Ihren Lehrgangsführer um Rat fragen.

## ■ Webinare

Wir bieten zusätzlich unsere Online Seminare an. Hier geben wir Ihnen als Zusatz die Möglichkeit verschiedenste Themengebiete zu erlernen.

## ■ Diplomarbeitpool

Laden Sie noch vor Abgabe Ihre Diplomarbeit in unseren Diplomarbeitpool hoch und diskutieren Sie mit Ihrer Lehrgangsführung und Studienkollegen Ihre Arbeit.



## ■ Forum

Stellen Sie Fragen in unser Forum. Unsere Experten geben Ihnen umgehend die passenden Antworten.

## ■ Trainer

Lernen Sie unsere Trainer kennen und buchen Sie zusätzliche Coachingeinheiten um den Lehrstoff zu vertiefen. Direkt über unser Online Klassenzimmer können Sie die/den Trainer/in Ihrer Wahl per Nachricht kontaktieren und sich einen individuellen Termin direkt in einem unserer Standorte oder aber auch per Video-Konferenz vereinbaren!

# Learn@Home Premium

Genießen Sie viele **Vorteile**  
als Premium Kunde

## → Unser besonderes Highlight:

Sie bekommen vollen  
Zugriff auf alle Fernstudien  
die wir derzeit anbieten.

Erhalten Sie Zugang zu allen  
Basis- und Upgradeausbildungen.  
Kombinieren Sie verwandte Ausbildungen  
wie z.B.: Ernährung & Fitness,  
Energetik & Mentales usw.  
Bildung ist die beste Investition  
Nutzen Sie unser All In Angebot

## → Weitere Vorteile im Überblick

- ★ Wir produzieren ständig neue Fernstudien und Sie bekommen alle neuen Fernstudien ohne Mehrkosten dazu
- ★ Bestes Preis-Leistungsverhältnis
- ★ Aktualisieren Sie online jährlich Ihr Diplom um die Aktualität der Ausbildung hervorzuheben
- ★ Entfalten Sie Ihr volles Potenzial mit unserem Lehrgang zur Persönlichkeitsentwicklung exklusiv für Premium-Mitglieder
- ★ Gestalten Sie über unseren langjährigen Partner in Sachen EDV eine kostengünstige und repräsentative Homepage

- ★ Ihre professionelle Visitenkarte für Social Media. Gemeinsam kreieren wir mit Ihnen kostengünstig Ihr Werbevideo
- ★ Unterstützung auf dem Weg in die Selbstständigkeit mit unserem Online Gründerservice
- ★ Trainingsvideos für Ihre körperliche Fitness

→ Learn@Home  
**Premium** ★  
*nur 149 € / Monat*

12 Monate Mindestvertragsdauer –  
danach monatlich kündbar