

**29. sportartübergreifendes Trainerseminar des LSB Niedersachsen
vom 29. bis 30. August 2022; Akademie des Sports, in Clausthal-Zellerfeld**

Montag, 29.08.2022

- bis 12:15 Anreise, Kaltgetränke, Kaffee / Snack
- 12.30 – 13.00 **Begrüßung und Hinweise zur Organisation**
Manfred Kehm / Carsten Klinge (LSB Niedersachsen e. V.)
- 13:15 – 14:30 **„Projekt Wertetrainer“**
N.N. (Niedersächsischer Turner- Bund e. V.)
- 14.45 - 16.15 **SpiralTrains® -
Leistungsorientierte Potentialentwicklung im Hochleistungssport**
Dr. Nabil Ranné
- 16.15 – 16.30 Kaffeepoint
- 16.30 – 18.00 **Leistungsreserve: Wettkampfcoaching**
Lennart Wehking / Christian Hungerecker (Universität Hildesheim)
- ab 18.30 Abendessen (warm)
- 19.30 - 20.30 **aktuelle Informationen aus dem Bereich Leistungssportförderung**
Manfred Kehm, Carsten Klinge (LSB Niedersachsen e. V.) / alle Teilnehmer

Dienstag, 30.08.2022

- 07.45 - 09.00 Frühstück
- 09.00 – 11.45 **Workshop Teil 1 „Meine Panik = Deine Panik – Umgang mit starken Emotionen am Wettkampf-Tag“**
Dr. Lena Tessmer (OSP Nds.)
- 12.15 Mittagessen
- 13.30 - 14.30 **Workshop Teil 2 „Meine Panik = Deine Panik – Umgang mit starken Emotionen am Wettkampf-Tag“**
Dr. Lena Tessmer (OSP Nds.)
- 14.30 - 14.45 **Resümee**
Manfred Kehm, Carsten Klinge (LSB Niedersachsen e. V.) / alle Teilnehmer

Abreise