

## Sportpsychologie-Workshops 2025 für Landeskaderathlet\*innen<sup>1</sup>



1. Di, 29.04.2025

### Mental Stark am Wettkampftag – Aufmerksamkeit & Konzentration

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/67c5857081ddf3346c12d69c>

*Anmeldestart: 04.03.2025*



2. Mi, 07.05.2025

### Mental Stark am Wettkampftag – Individuelle Wettkampfvorbereitung

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/67c584885380857215db8128>

*Anmeldestart: 12.03.2025*



3. Di, 13.05.2025

### Mental Stark am Wettkampftag – Umgang mit Druck & Stress

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/67c5869c5380857215db8a04>

*Anmeldestart: 18.03.2025*



---

<sup>1</sup> Landeskaderathlet\*innen der Schwerpunkt- und Perspektivsportarten: Judo, Turnen (männlich), Leichtathletik, Sportschießen, Tischtennis, Wasserball (männlich), Rugby, Handball (männlich), Tennis, Boxen, Rudern, 3x3-Basketball, Para-Badminton, Rollstuhl-Basketball, Basketball (männlich), Triathlon, Para-Leichtathletik, Trampolinturnen, Schwimmen, Kanu-Rennsport, Hockey, Volleyball, Pferdesport (Springe, Dressur, Vielseitigkeit)



4. Mi, 04.06.2025

### Mental Stark am Wettkampftag - Selbstbewusst an den Start

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/67c589a581ddf3346c12e5ae>

*Anmeldestart: 09.04.2025*



5. Do, 25.09.2025

### Mental Stark am Wettkampftag - Ausgeruht & fit an den Start

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/67c58fd181ddf3346c13055e>

*Anmeldestart: 31.07.2025*



6. Do, 13.11.2025

### Mental stark am Wettkampftag - Umgang mit Fehlern und Misserfolg

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/67c5930b5380857215dbb2c6>

*Anmeldestart: 18.09.2025*



Die Teilnehmendenanzahl ist begrenzt.

Die Workshops können unabhängig voneinander gebucht werden.

**Weitere Infos zur Anmeldung** und den Inhalten findest du im Link/QR-Code.

Bei konkreten Fragen zum Workshopangebot melde dich bitte per Mail unter ([sportpsychologie@osp-niedersachsen.de](mailto:sportpsychologie@osp-niedersachsen.de)).