



11. Juni 2009, MAGGLINGEN

## Seminar "Eislaufen: Umgang mit Druck vor wichtigen Tests und Wettkämpfen"

### Trainerweiterbildung Swiss Olympic

**Kursleitung:** Rahel Schmid  
**Referenten:** Christina Baldasarre, Hanspeter Gubelmann  
**Kurs Nr.:** nn  
**Teilnehmer:** nn Personen

### Programm Weiterbildungs-Seminar

**Eislauf: Umgang mit Druck vor wichtigen Tests und Wettkämpfen**

**Donnerstag, 11. Juni 2009**

Zeit	Thema	Leitung / Ort	
09.45 - 10.15	<i>Begrüßungskaffee und Einschreibung</i>	<i>Rahel Schmid Fatima Weber</i>	nn
10.15 - 10.30	Aus der Sicht des Verbandes	Rahel Schmid	nn
10.30 - 12.00	Angst, Druck, Erwartungen: Einführung ins Thema. Erfahrungen und Austausch.	Cristina Baldasarre	nn
12.30	<i>Mittagessen</i>	<i>Restaurant Bellavista</i>	
13.30 - 15.30	Belastung und Umgang mit Druck in der Wett- kampfsituation. Interventionsformen.	Hanspeter Gubelmann	nn
15.45 - 16.00	<i>Pause</i>		
16.00 - 17.30	Lösungsvorschläge und Diskussion. Transfer in die Praxis	Cristina Baldasarre Hanspeter Gubelmann	nn
17.45	<i>Kursschluss</i>	Rahel Schmid	nn