

Sportpsychologie-Workshops 2026 für Landeskaderathlet*innen¹



1. Do, 16. April 2026

Mental Stark am Wettkampftag – Aufmerksamkeit & Konzentration

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/69a0409cf6e6515505c521f9>

Anmeldestart: sofort



2. Do, 21. Mai 2026

Mental Stark am Wettkampftag – Individuelle Wettkampfvorbereitung

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/69a04067763670ba73520e56>

Anmeldestart: sofort



3. Do, 11. Juni 2026

Mental Stark am Wettkampftag – Umgang mit Druck & Stress

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/69a04039f6e6515505c51eed>

Anmeldestart: sofort



¹ Landeskaderathlet*innen der Schwerpunkt- und Perspektivsportarten: Rudern, Turnen, Leichtathletik, Sportschießen, Wasserball (männlich), Tischtennis, Handball, Tennis, Boxen, 3x3 Basketball, Para-Badminton, Rollstuhl-Basketball, Para-Leichtathleten, Trampolinturnen, Schwimmen, Kanu-Rennsport, Hockey, Volleyball, Pferdesport, Basketball (männlich), Judo, Sportklettern



4. Do, 25. Juni 2026

Mental Stark am Wettkampftag – Selbstbewusst an den Start

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/69a0401ef6e6515505c51e16>

Anmeldestart: *sofort*



5. Do, 03. September 2026

Mental Stark am Wettkampftag – Ausgeruht & fit an den Start

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/69a03ff1763670ba73520786>

Anmeldestart: *sofort*



6. Do, 05. November 2026

Mental stark am Wettkampftag – Umgang mit Fehlern und Misserfolg

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/69a03fb3f6e6515505c51bb5>

Anmeldestart: *sofort*



Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist begrenzt.

Die Workshops können unabhängig voneinander gebucht werden.

Weitere Infos findest du im Link/QR-Code oder per Mail an: sportpsychologie@osp-niedersachsen.de.

Empfehlung: *Ready2Perform ist ein Online-Kurs, der Dir zeigt, wie Du mentale Stärke, Klarheit und Fokus entwickelst – damit Du das abrufen kannst, was Du in Dir hast.*

