

# Sport-Mentaltraining (IST)

|                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| <b>Titel</b>            | Sport-Mentaltraining (IST) |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7212810                    |

---

## Veranstalter

|                        |                                                                        |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Adresse:</b>        | IST-Studieninstitut GmbH<br>Erkrather Str. 220 a-c<br>40233 Düsseldorf |
| <b>Telefon:</b>        | +49 211 866 68-0                                                       |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | info@ist.de                                                            |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.ist.de">https://www.ist.de</a>                    |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten um als Mentaltrainer/in Athleten und Mannschaften psychologisch/mental zu unterstützen und zu fördern

---

## Inhalte

|                                                             |                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b>                                    | Grundlagen der Sportpsychologie -<br>Mentaltraining im Sport - Teamcoaching -<br>Basisregulation und Imagination -<br>Besonderheiten des Mentaltrainings im<br>Leistungssport |
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b> | 4 Lehrbriefe                                                                                                                                                                  |

---

## Abschluss

|                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| <b>Abschluss:</b>           | institutsinterne Prüfung |
| <b>Art des Abschlusses:</b> | institutsinterne Prüfung |

---

# Voraussetzungen

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | Schulabschluss und abgeschl. Berufsausbildung oder Fachhochschulreife; Tätigkeit als haupt- oder ehrenamtliche/r Trainer/in oder Übungsleiter/in oder Nachweis von Kenntnissen hinsichtlich des "Führens" von Menschen bzw. Gruppen; technische Voraussetzung: Internet-Zugang |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Nachweis ausreichender Vorbereitung                                                                                                                                                                                                                                            |

---

## Kosten

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 1.188,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 1.188,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €     |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 6          |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 198,00 €   |

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitraumen

|                                                                   |                                                       |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Gesamtdauer in Monaten:</b>                                    | 6.00                                                  |
| <b>Gesamtdauer in Stunden:</b>                                    | 320 Std. (427 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)     |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 10.00                                                 |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 82                                                    |
| <b>Präsenzunterricht:</b>                                         | Zwei Wochenendseminare (Sa/So), eine Online-Vorlesung |