

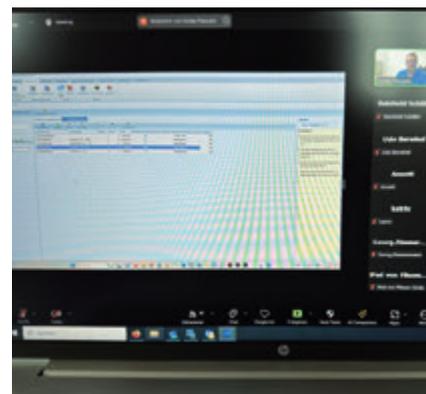
# Aus- und Weiterbildungen des Bayerischen Sportschützenbundes

Lehrgänge auf der Olympia-Schießanlage, in den dezentralen Bildungsstützpunkten des BSSB und online

## Seminar: Mentaltraining

Es ist eines der beliebtesten Seminare im Kalender des BSSB und der BSSJ, und auch im BSSB-Bildungsstützpunkt Kienberg war das Mentaltrainingseminar mit 28 Teilnehmer ausgebucht. Im Seminar werden sofort umsetzbare Mentaltechniken spielerisch und praxisnah vermittelt. Mentaltraining beinhaltet eine Vielfalt von psychologischen Methoden, die das Ziel verfolgen, die soziale und emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke oder das Wohlbefinden zu fördern. Mentaltrainer *Markus Koch*, der als Erfolge seiner Arbeit Armbrustweltmeister, Landesmeister Gewehr/Pistole vorweisen kann und auch mit den Darts-Stars *Max Hopp* und *Martin Schindler* trainiert, verfolgt das Ziel, mit Mentaltechniken die Leistungen nachhaltig zu verbessern – egal ob im Be-

ruf oder Alltag. Als Ergänzung zum physischen Training schafft Mentaltraining die Basis für effizienteres Trainieren und eine gefestigte Leistung auch bei Wettkämpfen. Ziel der Fortbildung war, einen umfassenden Einblick rund um das Thema Mentaltraining zu geben. Die Teilnehmer lernten, worauf es bei Mentaltechniken ankommt, um diese Erkenntnisse sowohl im Alltag anzuwenden, als auch in ihren Kinder- und Jugendgruppen zu thematisieren und weiterzugeben. Das Lehrgangsprogramm beinhaltete u. a. Nervosität und Angstblockaden in „Extra-Power“ umzuwandeln, Trainingsleistung im Wettkampf umsetzen zu können und die Motivation und den Fokus im Alltag wie im Sport aufrechtzuerhalten. In dem vielschichtigen Seminar wechselten sich theoretische Teile mit praktischen Übungen ab, und auch der Spaß kam nicht zu kurz.



## Online-Seminar: ZMI-Client für Vereine

28 Teilnehmer nahmen am Grundkurs für die Nutzung des zentralen Mitgliederverwaltungsprogramms (ZMI) des Bayerischen Sportschützenbundes teil. Der Programm-Entwickler *Kostas Rizoudis* stellte den Teilnehmern das komplexe Programm mit all seinen Anwendungs-Möglichkeiten vor, welche die tagtägliche „Verwaltungsarbeit“ der verschiedenen Funktionsträger in den Vereinen nachhaltig erleichtern. Abschließend beantwortete *Kostas Rizoudis* alle Fragen der Teilnehmer und nahm Wünsche und Anregungen auf.

Auf vielfachen Wunsch bietet der Bayerische Sportschützenbund auch „Spezial-Seminare“ für ZMI-Client an, in deren Rahmen speziell die Anwendungen für z. B. Schatzmeister, Ehrungsreferenten... vertieft behandelt werden.



## Seminar: Waffenrecht in der Praxis

Der DSB-Vizepräsident Sport, *Gerhard Furnier*, hatte es übernommen, die zehn Teilnehmer über alles Wissenswerte zum waffenrechtlichen Bedürfnis, die Altersefordernisse für das Schießen, Aufbewahrungsvorschriften für Waffen und Munition oder den Transport von Waffen zu informieren. Natürlich war auch noch genug Zeit, um alle Fragen der Lehrgangsteilnehmer zu beantworten. Das Seminar fand im BSSB-Bildungsstützpunkt Höhenhof (Schützenbezirk Oberpfalz) statt. Die zehn Teilnehmer waren sich einig, dass sie wieder jede Menge für ihren Sport und die tagtägliche ehrenamtliche Arbeit in den Schützenvereinen gelernt haben.

