

Programm «Psyche»

Unihockey verstehen und unterrichten | wertvoller Sport

Ort Seminarhotel ARTE, Olten
 Datum 29.11.2025
 Kurs-Nr. SUHV 11-25 Psyche-F

Kursleitung Sarah Renggli / Mirjam Hintermann
 Tel.-Nr. 079 747 26 75

Voraufgabe • Lernbaustein [«swiss unihockey und J+S-News 2025»](#) absolvieren

Samstag, 29. November 2025

08:00	Eintreffen Teilnehmende
Seminarhotel ARTE	
08:30	Kurseröffnung Intro, J+S-Verhaltensgrundsätze, Überblick / Erwartungen Teilnehmerinnen
Seminarraum	
08:45	Theorie: Mentale Stärke und Persönlichkeit Übersicht Thema, Mentales Training
Seminarraum	
10:00	Kaffeepause
10:30	Psychologisches Training Grundtechniken
Seminarraum	
12:00	Mittagessen und Networking
Restaurant	
13:15	Psychologisches Training
Seminarraum	
14:30	Kaffeepause
15:00	Beispiel Persönlichkeit Arbeit mit Zielen, Fragerunde
Seminarraum	
16:15	Eigene Mentale Leistung Abschlussprüfung
Seminarraum	
16:45	J+S-News, Fragerunde
Seminarraum	
17:00	Kursauswertung, Zusammenfassung, Kursschluss
Seminarraum	