



## **Tauchclub Octopus Rosenheim e.V.**

---

### **Einsatz von Mentalem Training beim Tauchen**

<b>Termine:</b>	05.12.2020	von	09:30	bis	17:00	Thansau, Clubheim des TCO Theorie und Praxis
	06.12.2020		09:30		17:00	Thansau, Clubheim des TCO Theorie und Praxis

**Voraussetzung:** CMAS\* oder höher

Zielgruppe: Taucher

- Sporttaucher, die Übungen durch mentales Training vertiefen wollen
- Ausbilder, die mentales Training zur Vertiefung von Übungen einsetzen wollen
- Tec-Taucher, die mentales Training zur Vertiefung von komplexen Abläufen einsetzen wollen

**Kursziel:** Der Kursteilnehmer soll selbständig erlernte Fähigkeiten durch Mentales Training vertiefen können

- Unfallursachen, Stress und Stressbewältigung
- Theoretische Grundlagen zum Mentalen Training
- Körperliche und geistige Vorbereitung von mentalen Übungen
- Durchführung einfacher mentaler Übungen
- Durchführung mentaler Übungen im Sporttauchen
- Durchführung mentaler Übungen im technischen Tauchen (parallel)

**Meldeschluss:** 20.11.2020

**Kursgebühr:** 95,00 €

**Leistungen:** Kursteilnahme, 2 x Mittagessen, Tagungsgetränke, Schulungsunterlagen

6 ÜT/TL Fortbildungsstunden

**Anmeldung:** Lothar Becker  
Thalacker 5a  
83043 Bad Aibling  
Tel.: 08061/495743  
eMail [lothar.becker@tecdiveequipment.de](mailto:lothar.becker@tecdiveequipment.de)