Deutsche Schwimmjugend
im Deutschen Schwimm-Verband e.V.

Workshopreihe „Mental stark im Wasser“ geht weiter!

Nach dem großen Zuspruch im Frühjahr konnten wir auch für 2027 wieder eine Workshop- und Fortbildungsreihe zu verschiedenen sportpsychologischen Themen auf die Beine stellen. Begleitet wird diese weiterhin durch die Sportpsychologin Anna-Lena Ehlert von Boost Sportpsychologie.

Neu in diesem Jahr: Kurze Inputs und direkte Praxisanwendung für Athlet*innen im 45-Minuten-Format, Vertiefungsworkshops für Trainer*innen und spezielle Angebote für Eltern und Angehörige. Spezifisch, praxisnah und mit Raum für Austausch und Empowerment.

Geeignet für alle Schwimmsportdisziplinen, Athlet*innen ab ca. 12 Jahre und Trainer*innen und Angehörige, die einen entwicklungsorientierten, leistungsförderlichen und gesunden Nachwuchsleistungssport gestalten und begleiten wollen.

Bereits im Dezember gibt es die erste Einführungsveranstaltungen, für alle die einen ersten Überblick über die Bedeutung der mentalen Fitness für Leistungsentwicklung und Wohlbefinden bekommen möchten.

Anmeldungen erfolgen über die DSV-Schwimmakademie. Dort sind alle Details zu einzelnen Workshopveranstaltungen zu finden.

Hinweis: Voraussetzung für die Teilnahme an den Vertiefungsworkshops ist jeweils die Teilnahme an den Basis-Workshops.

Alle Termine in der Übersicht:

Datum	Uhrzeit	Zielgruppe	Dauer	Thema	Level
10.12.2026	18:00	Athlet*innen	45 min	Einführung in die Sportpsychologie: Der mentale Faktor im Schwimmsport	Basis
19.01.2027	19:00	Athlet*innen	45 min	Einführung in die Sportpsychologie: Der mentale Faktor im Schwimmsport (Wiederholung)	Basis
27.01.2027	19:00	Athlet*innen	45 min	Zielsetzung für Training und Wettkampf (Teil 1)	Basis
03.02.2027	19:30	Trainer*innen	90 min	Der systematische Aufbau mentaler Stärke im Schwimmsport	Basis
10.02.2027	19:00	Athlet*innen	45 min	Zielsetzung für Training und Wettkampf (Teil 2)	Vertiefung
07.04.2027	19:30	Eltern	90 min	Die Rolle der Eltern im Nachwuchsleistungssport	Basis
21.04.2027	19:00	Athlet*innen	45 min	Einführung in Entspannungstechniken (Teil 1)	Basis
22.04.2027	19:30	Trainer*innen	90 min	Die Trainer*innen-Athlet*innen-Beziehung als Leistungsfaktor	Basis
28.04.2027	19:00	Athlet*innen	45 min	Einführung in Entspannungstechniken (Teil 2)	Vertiefung
16.09.2027	19:00	Athlet*innen	45 min	Schulung des Körpergefühls (Teil 1)	Basis
28.09.2027	19:30	Trainer*innen	90 min	Sportpsychologische Diagnostik: Athlet*innen individuell verstehen	Vertiefung
29.09.2027	19:30	Eltern	90 min	Autonomie & Support - Begleitung durch Pubertät und Leistungsdruck	Vertiefung
30.09.2027	19:00	Athlet*innen	45 min	Schulung des Körpergefühls (Teil 2)	Vertiefung
09.11.2027	19:00	Athlet*innen	45 min	Das optimale Energielevel im Wettkampf (Teil 1)	Basis
11.11.2027	19:30	Trainer*innen	90 min	Regulation als Leistungsvoraussetzung: Stressmanagement & Belastungsverträglichkeit	Vertiefung
16.11.2027	19:00	Athlet*innen	45 min	Das optimale Energielevel (Teil 2)	Vertiefung