



Mentale Gesundheit – der Schlüssel zur Spitzenleistung

Nach dem erfolgreichen Event im April 2024 kehrt der „Tag des Sportmentaltrainings“ am 8. Dezember 2025 zurück nach Frankfurt. Erlebe die neuesten Entwicklungen im Sportmentaltraining und tausche dich mit Fachkolleg:innen aus.

Für:

Trainer*innen im Leistungssport

Thema:

Das Leitthema 2025: Mentale Gesundheit! Im Leistungssport entscheidet nicht nur die körperliche Fitness über Sieg oder Niederlage – sondern vor allem die mentale Gesundheit. Nur wer mental stark und gesund ist, kann im Wettkampf das volle Potenzial abrufen. Freu dich auf spannende Impulse von hochkarätigen Referenten.

Warum du dabei sein solltest:

Erfahre die neuesten Entwicklungen im Sportmentaltraining;
Knüpfe wertvolle Kontakte mit Trainer:innen und Mentaltrainer:innen;
Nimm praxisnahe Strategien mit, die du direkt in deinem Training einsetzen kannst.

Inhalte:

- (1)** Begrüßung & Vorstellung des Deutschen Bundesverbands für Sportmentaltraining (DBVS) e.V. (Andreas Bosch)
- (2)** „Mentale Alarmzeichen erkennen – wie Trainer frühzeitig handeln und Athleten unterstützen“ (Dr. med. Valentin Z. Markser)
- (3)** „Mentale Gesundheit mit Freude: So stärkst du im Alltag deine mentale Stärke – mit Begeisterung statt Pflicht“ (Michael Draksal)
- (4)** „Mentaltraining im Spitzensport & Polizei: Resilient bleiben unter maximalem Druck“ (Daniela Marschall)
- (5)** „Mentale Fitness mit Life Kinetik: Kognitive Übungen für Gesundheit und Resilienz“ (Horst Lutz)
- (6)** „Darm, Ernährung & Gehirn: So beeinflusst deine Ernährung deine mentale Leistungsfähigkeit“ (Jan Stahl)

Referenten:

Dr. med. Valentin Z. Markser

Arzt, Sportpsychiater, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportpsychiatrie und Sportpsychotherapie (DGSP)

Michael Draksal

Sportwissenschaftler, Mentaltrainer A, Sportpsychologie (asp/BDP), Präsident der Deutschen Mentaltrainer-Akademie (DMA) e.V., ehemaliger Mentaltrainer von Sebastian Vettel

Daniela Marschall

Polizeihauptkommissarin, seit über 22 Jahren bei der Polizei Hessen, arbeitet seit 2017 im Zentrum des Polizeipsychologischen Dienstes mit Fokus auf die Entwicklung mentaler und psychischer Leistungsfähigkeit in komplexen Einsatzlagen

Horst Lutz

Diplom-Sportlehrer, Zusammenarbeit mit Profisportlern wie Borussia Dortmund, Gründer von Life Kinetik – einer Methode, die Bewegung und kognitive Übungen kombiniert, um mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu fördern

Jan Stahl

Physiotherapeut, Heilpraktiker und Ernährungsberater, In Ausbildung zum Osteopathen, Ehemaliger Fußballspieler mit über 100 Oberliga-Einsätzen, seit 2018 verantwortlich für die medizinische Betreuung der Fußballjugend des VfB Lübeck

Termin:

8. Dezember 2025 • Einlass ab 16 Uhr • Beginn 17 Uhr • Ende ca. 21 Uhr

Ort:

Landessportbund Hessen e.V., Sportschule und Bildungsstätte
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt/Main

Preis:

59,- EUR inkl. MwSt.

Anmerkung:

Alle Teilnehmer erhalten ein Teilnahmezertifikat von 4 UE
bis 150 Teilnehmer vor Ort & 1.000 Teilnehmer im Livestream

Hier geht's zur Anmeldung:

<https://www.dbvs.org/08-12-2025-tag-des-sportmentaltrainings-anmeldung/>

Wir freuen uns auf deine Teilnahme und einen inspirierenden Austausch in Frankfurt!

Partner & Sponsoren:

