

# Fortbildung Kunstrad 2026

## → Workshop Mental stark auf dem Kunstrad (und daneben)

Das Referat Indoor veranstaltet zusammen mit Cycling Austria eine Fortbildung im Kunstrad im Umfang von drei Unterrichtseinheiten.

Veranstalter: Cycling Austria Referat Indoor

Referentin: Melanie Panzer- Mörth, akad. Mentalcoach

### **Zeit und Ort:**

**17.11.2026 um 19:30**

**Volksschule Sulz: Sigmund-Nachbaur-Straße 8, 6832 Sulz**

### **Anmeldung:**

Anmeldung **bis 01. 11.2026** über Folgendes online-Formular:

**Anmeldeformular:** <https://forms.cloud.microsoft/e/je4nMb8mkF>

**Teilnahmegebühren: 15€** pro Person (die Kosten werden nach Anmeldung dem jeweiligen Verein verrechnet))

### **Zielgruppe:**

Die Fortbildung richtet sich an Eltern, Trainer: innen, Sportler:innen und Interessierte.

### **Themen:**

1. Wie Worte wirken und wie wir sie sinnvoll verwenden
2. Wettkampfvorbereitung begleiten
3. Wettkampfsituation begleiten
4. Umgang mit Druck, Stress und belastenden Situationen außerhalb des Sports
5. Angst vor neuen Übungen, Angst nach Verletzung
6. Schnelle Hausapotheke: mentale Techniken zur Aktivierung der Gehirnbereiche
7. Wie kann ich als Elternteil mein Kind bei Nervosität unterstützen