

## **Programm:**

### **Durch die Tagung führen:**

**Doris Kaufmann, MSc**  
**Trainerin**

**Josef Adam, MMSc**  
**Trainer**

- Fitnesstest (auch für Nichtsportler geeignet)
- Mindfulness: Mentale Stärke trainieren – eine erste Definition
- Neuroplastizität und Ihre 8 Treiber
- Physiologische Grundlagen
- Grundzüge der Trainingslehre
- Die Optimale Leistungsbereitschaft
- Umgang mit Stress
- Gesunde Führung
- 4 Effekte von Mentalem Training
- AVEM-Modell
- Kräftigungsübungen sowie leichtes Ausdauertraining, Dehnungs- und Entspannungsübung
- Anregungen für trainingsfördernde Rahmenbedingungen
- Aktives Erwachen

### **Montag, 12. Mai 2025**

Anreise

19:00 Uhr

Gemeinsames Abendessen

Begrüßung und Vorstellung der TeilnehmerInnen

### **Dienstag, 13. Mai 2025**

9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Einführung in das Thema

Gesundheitsbegriff

Antonovsky-Modell

Fitnesstest (Geh-Test)

14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Auswertung/Reflexion des Fitnesstest

Physiologische Grundlagen

Nordic Walking: Einführung und Bewegungseinheit

Mindfulness: Mentale Stärke - eine erste Definition

Neuroplastizität und ihre 8 Treiber

Praktische Übung

### **Mittwoch, 14. Mai 2025**

7:15 Uhr bis 7:45 Uhr  
Aktives Erwachen

9:00 Uhr bis 12:00 Uhr  
Optimale Leistungsbereitschaft  
Stressmanagement  
AVEM-Test

*Rahmenprogramm  
der Deutschen Richterakademie  
- soweit angeboten -*

16:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
Testauswertung, Erläuterung AVEM-Modell  
und Transfer in den Alltag

### **Donnerstag, 15. Mai 2025**

7:15 Uhr bis 7:45 Uhr Aktives Erwachen

9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Grundzüge der Trainingslehre

Formale Informelle Übungen für mentale Stärke  
Trainingsfördernde Rahmenbedingungen

14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Gesunde Führung  
Achtsamkeit im beruflichen Alltag

### **Freitag, 16. Mai 2025**

7:15 Uhr bis 7:45 Uhr Aktives Erwachen

9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Transfer und persönliche Umsetzungsstrategien

Abschluss und Auswertung der Tagung  
gemeinsames Mittagessen und anschließende Abreise