



AKADEMIETRAINING

Mental Training Focus Grounding *SPORTS*

VERTRAG

Recovery. Performance. Resilienz.

Gemeinsam wachsen – spielerisch stärken – nachhaltig entwickeln
Achtsamkeit, Förderung von Resilienz, Körperbewusstsein und mentaler Stärke
Willensvereinbarung zwischen dem Trainee und der Akademie Trainee-Ehrenkodex

wenan_ionee by Werner Sturm

Mit dieser Vereinbarung entscheide ich mich freiwillig, Teil der Akademie **Mental Training Focus Grounding SPORTS** zu sein. Ich möchte mich körperlich, mental und sozial weiterentwickeln und verpflichte mich, die Werte und Richtlinien der Akademie einzuhalten. Ich weiß, dass meine Persönlichkeit nicht nur durch sportliche Leistungen wächst, sondern vor allem durch mein Verhalten gegenüber mir selbst und anderen Menschen.

Unsere gemeinsamen Werte

1. Respekt

Ich begegne allen Menschen mit Respekt und Würde.

Ich behandle

- andere Trainees
- Trainerinnen und Trainer
- Eltern
- Gäste
- Schiedsrichter
- Gegner
- Tiere
- die Natur

freundlich und wertschätzend.

2. Fair Play

- Ich spiele fair und trainiere barfuß.
- Ich halte Regeln ein.
- Ich akzeptiere Entscheidungen der Trainerinnen und Trainer.
- Ich gewinne mit Bescheidenheit.
- Ich verliere mit Würde.
- Ich bin aktiv beim Training und sage sofort, wenn mich etwas stört.
- Ich spreche darüber, wenn ich Probleme habe und es mir schlecht geht.



M: 0043 676/390 89 37

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

w-i@wenan-ionee.com | www.wenan-ionee.com

UID: ATU 67498807 | Allgemeine Sparkasse OÖ | BIC: ASPKAT2LXXX | IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

© Urheberrecht. Alle Rechte vorbehalten.





3. Teamgeist

- Wir gewinnen gemeinsam.
- Wir lernen gemeinsam.
- Wir wachsen gemeinsam.
- Ich unterstütze andere.
- Ich lasse niemanden allein.

4. Einsatz und Disziplin

- Ich erscheine pünktlich.
- Ich gebe mein Bestes.
- Ich bin aufmerksam.
- Ich halte Vereinbarungen ein.
- Ich arbeite an meinen Zielen.

5. Positive Einstellung

- Ich glaube an mich.
- Ich glaube an andere.
- Fehler helfen mir besser zu werden.
- Ich motiviere, statt zu kritisieren.
- Ich freue mich über Erfolge anderer.

6. Eigenverantwortung

Ich übernehme Verantwortung

- für mein Verhalten,
- für meine Worte,
- für meinen Körper,
- für meine Gesundheit,
- für meine Gefühle.

7. Zusammenhalt

- Mobbing, Ausgrenzung,
 - Beleidigungen,
 - Diskriminierung,
 - Gewalt,
 - Rassismus,
 - Cybermobbing
- haben in unserer Akademie keinen Platz.**

8. Achtsamkeit

- Ich höre aktiv zu.
- Ich achte auf meinen Körper und meine Gefühle.
- Ich respektiere meine Grenzen.
- Ich respektiere die Grenzen anderer.
- Ich gehe sorgsam mit Material und Natur um.





9. Recovery & Performance

Ich weiß,

dass Erholung genauso wichtig ist wie Leistung.

Ich lerne,

- bewusst zu atmen, mich tief zu entspannen,
- meinen Körper wahrzunehmen, mich zu konzentrieren und fokussieren,
- mich zu regenerieren, gesund zu leben, auf meine Bedürfnisse zu achten,
- Wertschätzung, Begegnungsqualität auf Augenhöhe, Achtsamkeit für mich selbst und andere.
- achtsam mit meinen Kräften umzugehen.

10. Vorbild sein

Ich bin Botschafter der Akademie.

Mein Verhalten zeigt, wofür **wenan_ionee** steht.

Ich handle

- ehrlich, achtsam,
- freundlich, wohlwollend,
- respektvoll, wertschätzend,
- hilfsbereit, auf Augenhöhe Menschen begegnen,
- verantwortungsbewusst, zielstrebig (Ziele im Focus).

Unser Akademie-Versprechen

Gemeinsam sagen wir:

- Wir trainieren mit Freude.
- Wir begegnen jedem Menschen mit Respekt.
- Wir leben Fair Play.
- Wir helfen einander.
- Wir übernehmen Verantwortung.
- Wir glauben an unsere Stärken.
- Wir lernen aus Fehlern.
- Wir wachsen gemeinsam.
- Wir geben niemals auf.
- Wir achten auf Körper, Geist und Seele.
- Wir schützen Natur, Tiere und Menschen.
- Wir sind **ein Team**.

Wir sind die Akademie Mental Training Focus Grounding SPORTS.

Mein persönliches Ehrenwort

Ich verspreche, diese Werte im Training, im Verein, in der Schule, zu Hause, im Sport, im Alltag und auch im digitalen Raum (Social Media) zu leben.

Ich möchte ein Vorbild sein.

Ich weiß, dass mein Verhalten Auswirkungen auf andere Menschen hat.



M: 0043 676/390 89 37

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

w-i@wenan-ionee.com | www.wenan-ionee.com

UID: ATU 67498807 | Allgemeine Sparkasse OÖ | BIC: ASPKAT2LXXX | IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

© Urheberrecht. Alle Rechte vorbehalten.





Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich diese Willensvereinbarung gelesen, verstanden und freiwillig angenommen habe. Ich möchte die Werte der Akademie leben und gemeinsam mit allen Trainees zu einer positiven Gemeinschaft beitragen.

Vertragspartner

Trainee

Vorname/Nachname

Geburtsdatum

Ort / Datum

Unterschrift Trainee

Erziehungsberechtigte(r)

Ich unterstütze mein Kind bei der Einhaltung dieser Willensvereinbarung und begleite es auf seinem Weg zu einer verantwortungsbewussten, respektvollen und starken Persönlichkeit.

Name

Ort / Datum

Unterschrift

AKADEMIE Mental Training Focus Grounding SPORTS

DI(FH) Werner Sturm BEd MSc

Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer

Dipl. Sportmentaltrainer

Ort / Datum

Unterschrift Akademieleitung



Leitgedanke der Akademie: Recovery. Performance. Resilienz.

Stark im Körper. Klar im Kopf. Stark im Herzen.

Gemeinsam wachsen – spielerisch stärken – nachhaltig entwickeln.

Ich freue mich auf Euch und begleite Euch auf Eurem Weg - Euer Werner



Gesamtleitung: DI(FH) Werner Sturm BEd MSc

Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer, Dipl. Sportmentaltrainer



M: 0043 676/390 89 37

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

w-i@wenan-ionee.com | www.wenan-ionee.com

UID: ATU 67498807 | Allgemeine Sparkasse OÖ | BIC: ASPKAT2LXXX | IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

© Urheberrecht. Alle Rechte vorbehalten.

