



Bezirk Mittelschwaben

–

Schützenverein Buch

Seminar: Mentaltraining

Inhalt (8 UE):

„In Deinen Gedanken liegt die Kraft zur sofortigen Veränderung.“ (Markus Koch)
Im Seminar werden sofort umsetzbare Mentaltechniken spielerisch und praxisnah vermittelt. Mentaltraining beinhaltet eine Vielfalt von psychologischen Methoden, die das Ziel verfolgen, die soziale und emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke oder das Wohlbefinden zu fördern.

Ziel des Seminars:

Nicht nur im Beruf oder Alltag, sondern auch im Sport können Mentaltechniken die Leistung nachhaltig verbessern. Als Ergänzung zum physischen Training schafft Mentaltraining die Basis für effizienteres Trainieren und eine gefestigte Leistung auch bei Wettkämpfen.

Lehrgangsprogramm:

- Nervosität und Angstblockaden in „Extra-Power“ umwandeln
- Bestleistung erzielen im Konzentrations-Tunnel – „Flow“
- Blitzschnell reagieren in kritischen Situationen – auch „Mann gegen Mann“
- Trainingsleistung im Wettkampf umsetzen
- Motivation und Fokus in Training, Wettkampf und Alltag/Beruf erhöhen

Termin: Sonntag, **04. August 2019**, 9:30 – 18:00 Uhr

Ort: Schützenhaus Buch, Strut 4, 73492 Rainau-Buch

Referent: **Markus Koch** – Mentaltrainer

Teilnehmergebühr: 45,-€

Darin sind Referenten- und Materialkosten enthalten. Für das leibliche Wohl wird der SV Buch im Vereinsheim Sorge tragen (nicht im Preis enthalten).

Mitzubringen: Schreibzeug

Anmeldung:

Teilnahmegebühr (45,-€) überweisen auf nachfolgendes Konto des SV Buch

IBAN: DE31614910100040357040

BIC: GENODES1ELL

Bank: VR-Bank Ellwangen

Betreff: Mentaltraining, „Name“

Anmeldeschluss: 30.06.2019

Teilnehmerzahl: max. 40 Personen (es zählt die Reihenfolge der Zahlungseingänge)

Ansprechpartner/Rückfragen:

Stefan Hutter, OSM SV Buch

07961-561779 / 0176-24538681

vorstand@schuetzenverein-buch.de