



Jugend-Seminar -Mentales Training-

Alles passt, die Ausrüstung, der Bogen, das Gewehr, die Pistole, die Pfeile, die Munition. Beste Trainingseinheiten und Trainingsergebnisse, dann der Wettkampf... Du hast nicht schlecht geschossen, aber die entscheidenden Ringe fehlen dann doch, wie in den letzten Wettkämpfen auch.... Du bleibst unter deinen Möglichkeiten.

Dein Interesse geweckt!?

Dann ist dieses Seminar -Mentales Training- für dich geeignet, um deine wahren Leistungsfähigkeiten auszuschöpfen, zu entfalten. Denn bei Sportschützen mit gleichem Leistungsniveau entscheidet die individuelle mentale Stärke den Wettkampf.

Alter:	16-26 Jahre
Ort:	Landschulheim Gleißenberg Schullandheimstraße 14 93477 Gleißenberg/Ried
Termin:	23. -24.02. 2019
Anreise: Sa., 23.02.19	09:30 Uhr
Abreise: So., 24.02.19	14:00 Uhr



Die An- und Abreise ist in Eigenregie zu organisieren!
Falls möglich, sind öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen!

Kosten: 25,00 €
Bitte auf das OSB-Jugendkonto überweisen, IBAN: DE62 7505 1040 0380 2901 63

Die Unterbringung im Landschulheim Gleißenberg erfolgt in Mehrbettzimmern.

Inhalte: Definition Mentaltraining, Mentaltechniken
Motivation im Sportschießen
Willenskraft, Konfliktmanagement
Balance Entspannung/Spannung
Bewegungs-, Spiel-, Sport- und Freizeitaktivitäten
Teamfähigkeit

Rahmenprogramm: Spieleabend

Referentin: Eckhardt Martina
Betreuung: Landesjugendleitung

Meldeschluss: 10. Febr. 2019

Anmeldung und Auskunft:

Landesjugend: Evi Benner-Bittihn, 09973/500857, Mail: 1.jugendleiter@osb-jugend.de

Benner-Bittihn Evi
OSB-Jugendleiterin

Änderungen vorbehalten!