



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 dieser Lehrgang -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/Teilnehmerkreis: Ab 16 Jahre, Gaujugendleiter/innen, Jugendleiter/innen, Trainer/innen und Alle, die im Jugendbereich tätig sind.

Der Lehrgang zählt als Fortbildung für Trainer- und Jugendleiterlizenzen und ist auf 25 Teilnehmer begrenzt!

Gebühren: **Mitglieder: 50,00 €, Nicht-Mitglieder: 180 €**
Darin sind Ü/VP, alle Referenten- und Materialkosten enthalten.

Ort: **Landschulheim Gleißenberg**
Schullandheimstraße 14
93477 Gleißenberg/Ried

Die Unterbringung im Landschulheim Gleißenberg erfolgt in Mehrbettzimmern.

Termin: **12. -13.09. 2020**

Anreise:
Sa., 12.09.2020 **09:30 Uhr**

Abreise:
So., 13.09.2020 **14:00 Uhr**

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

Inhalte (16 UE): Definition Mentaltraining, Mentaltechniken
Motivation und Aufmerksamkeit
Willenskraft, Konfliktmanagement
Schlafverhalten
Balance Entspannung/Spannung
Bewegungs-, Spiel-, Sport- und Freizeitaktivitäten
Teamfähigkeit



Referentin: **Eckhardt Martina**
(Mentaltrainerin, Co-Landestrainerin-Pistole, B-Trainerin,
Deutsche Meisterin-LP)

Betreuung: **Landesjugendleitung**

Meldeschluss: **01. Sept. 2020**

Anmeldung: Online unter www.osb-ev.de, Lehrgänge
Auskunft: Evi Benner-Bittihn, Mail: 1.jugendleiter@osb-jugend.de