



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: Ab 16 Jahre

Der Lehrgang zählt auch als Fortbildung für Trainer- und Jugendleiterlizenzen und ist auf 25 Teilnehmer begrenzt, mindestens 15 Teilnehmer!

Gebühren: 50 Euro

Ort: Tagungszentrum Furth im Wald - Bürgermeister Reinhold Macho
Haus/ATT - Chambaue 1, 93437 Furth im Wald

Termin: 11. –12.09. 2021
Uhrzeit: jeweils: 9-17 Uhr

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

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

Meldeschluss: 01. Sept. 2021

Anmeldung: Online unter www.osb-ev.de, Lehrgänge

Auskunft: Evi Benner-Bittihn, 1.jugendleiter@osb-jugend.de

