

Mentaltraining für Sportler

Körperliche Fitness, Schnelligkeit, Training und Taktik allein machen noch keine SiegerIn: Auch unsere geistige und emotionale Verfassung hat entscheidenden Einfluss auf den sportlichen Erfolg. Der Kurs vermittelt Strategien zum Umgang mit mentalen Herausforderungen, die auch im Profisport zum Einsatz kommen.



- ✓ Trainingsziele erreichen
- ✓ Konzentration erhöhen
- ✓ Motivation steigern
- ✓ selbstbewusst auftreten
- ✓ mit Leistungsdruck umgehen
- ✓ Ängste überwinden
- ✓ innere Blockaden aufbrechen

Termine: 3./10./17.12, 18.30-20.30 Uhr

Ort: Sportheim FC Dormitz, Sebalderstr. 44

Kosten: 20 € für Mitglieder des FC Dormitz, 30 € für Nichtmitglieder

Anmeldung: Whatsapp 0157/73720814, Mail teresa.hiergeist@fau.de

