

# Workshop am So. 4. Dez. 2011

## „Mentaltraining für Nachwuchsschirennläufer“

- ☺ **Zielsetzung** definieren
- ☺ **Erfolg** visualisieren
- ☺ **Motivation** im Training/Rennen
- ☺ **Nervosität** vor/beim Rennen
- ☺ **Konzentration** zum richtigen Zeitpunkt
- ☺ **Kraft** und **Energie** abrufen können
- ☺ **Höchstleistung** über die gesamte Saison erhalten
- ☺ **Entspannungsphasen** richtig nützen
- ☺ **Einflüsse** ausblenden können
- ☺ **Leistungsdruck** und **Erwartung**
- ☺ Erlernen/Ändern des **Bewegungsablaufes/Technik**
- ☺ Aufarbeiten von **Fehlern/Niederlagen**
- ☺ **Innere Ruhe** und **Konzentration** beim Training/Rennen
- ☺ **Muskeltraining** durch Trancearbeit

Zu Mittag gibt es ein gemeinsames Essen nach Wahl in einem Lokal im Ort (im Preis inbegriffen - Dauer ca. 1 Std.)

Mit sportlichen Grüßen



- Wo:** ☺ Im Gruppenraum meiner Praxis in **Alter Sommer 2, 8670 Krieglach**
- Wie viel:** ☺ Pro Kopf und Nase € **125,-** inkl. Mittagessen und Getränke (bitte am Tag der Veranstaltung zu bezahlen)
- Wie lange:** ☺ Beginn ist um **9.30 Uhr** - Ende ca. **15.30 Uhr**

**MENTALTRAINING**

**TRANCEARBEIT**