

Sport-Mentaltraining und Coaching Kurs

„Erfolg ist eine Kopfsache!“

Diese Aussage hört man viel und immer mehr. Spitzensportler sind sich dieser Tatsache schon lange bewusst, wer Erfolg haben will, bei dem muss es im Kopf stimmen.

Deshalb greifen immer mehr Sportler zu einem Mentaltraining. Was heisst das eigentlich? Mentaltraining beinhaltet vieles, zum Beispiel:

- Zielarbeit
- Trainings- und Karriereplanung
- Umgang mit Krisen und unvorhergesehenen Ereignissen
- Erhöhung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit
- Umgang mit Sieg, Niederlage, Druck, Stress
- Mentale Vorbereitung auf Wettkämpfe/Prüfungen
- etc.

Der Reitverein Amt Erlach bietet seinen Mitgliedern nun eine super Gelegenheit für ein Mentaltraining in Gruppen!

5 Kursabende à ca. 2 Stunden

Gruppengrösse: 5-8 Teilnehmer

Wann: Jeweils Donnerstags ab 12. Januar 2012 (alle 14 Tage)

Ort: noch unbekannt

Kosten: Je nach Teilnehmerzahl zwischen 250.- und 300.-

Wer: Sonja Grossenbacher www.sgcoaching.ch

Wenn Ihr Fragen habt, geht auf die Homepage von Sonja Grossenbacher oder nehmt Rücksprache mit mir.

Es lohnt sich für alle! Sportler, Freizeitreiter, Schüler, Eltern, Berufsleute, etc.

Nutzt diese Gelegenheit und meldet euch an bis am 30. Dez. 2011 bei Markus Niklaus, Treitengasse 23, 3225 Müntschemier, 079/377 18 20, manik_79@bluewin.ch

ich melde mich an für das Mentaltraining des RAE

Name: _____ Vorname: _____

Tel.: _____