

Mentaltraining für Sportler/Reiter

07. - 08.05.2021 in 89176 Asselfingen

Mental- und wingwave®-Coach: Angelika Wirzberger

***Mentale Stärke beginnt im Kopf! –
Nur was, wenn der Kopf streikt?***

Der mentale Bereich im (Reit-)Sport beeinflusst maßgeblich unsere körperliche Leistungsfähigkeit. Die mentale Fitness entscheidet oftmals über Sieg oder Niederlage, Erfolg oder Misserfolg - nicht nur im Leistungssport. Ist der Kopf nicht bereit, spielt der Körper auch nicht mit!

Mentaltraining ist die Basis für Erfolg und Freude im (Reit-)Sport! Als Sportler/Reiter wissen wir, technisches Können allein genügt nicht, um erfolgreich zu sein. Entscheidend ist die Kombination aus mentaler, emotionaler und körperlicher Fitness. Egal ob im Hobby- /Amateur- / Profi- oder Turniersport. Das Mentaltraining ist insgesamt ein sehr großes Themengebiet.

Hier ein paar Themen:

- Vom Überehrgeiz zu mehr Gelassenheit - Ziele formulieren, erarbeiten und erreichen.
- Positiv und realistisch denken - Die Kraft der eigenen Gedanken.
- Weg vom Stress zu mehr Freude am Sport/Reiten - Konzentration richtig lenken.
- Von Verkrampfung zur Entspannung - Auch Entspannen will gelernt sein.
- Vom Zweifeln zum Selbstbewusstsein - Selbstvertrauen aufbauen.
- Von Ängstlichkeit zum Zutrauen - Ruhe und Mut entwickeln.
- Visualisierung – Die Kraft der mentalen Bilder (Kopfkino)
- Mentale Wettkampfvorbereitung - Der Weg aufs Siegertreppchen.

Die Lösung ist in Deinem Kopf! – DU kannst es verändern!

Wann: 07. - 08.05.2021 (Freitag/Samstag)

Wo: Sportverein Asselfingen e.V.
Bühlweg 32
89176 Asselfingen

Kosten: 80,00 €/60 Min. Mentaltraining
Das Mentaltraining findet in Einzelcoachings statt!!!

Anmeldung bei: Jana Ischinger (Mobil: 01 57 / 57 81 57 30 – gerne per whatsapp oder per E-Mail: Jana_ischinger@me.com)

**Weitere Informationen zum Thema Mentalcoaching unter:
www.sportmentaltraining-reiten.de oder www.coachingzentrum-wirzberger.de**