

TRAINIEREN MENTALE STÄRKE.

Unser Kurs: **MENTAL STARKER AUFTRITT**

20.4.2023, 10.00 – 14.00 Uhr
27.4.2023, 10.00 – 14.00 Uhr
04.5.2023, 10.00 – 14.00 Uhr

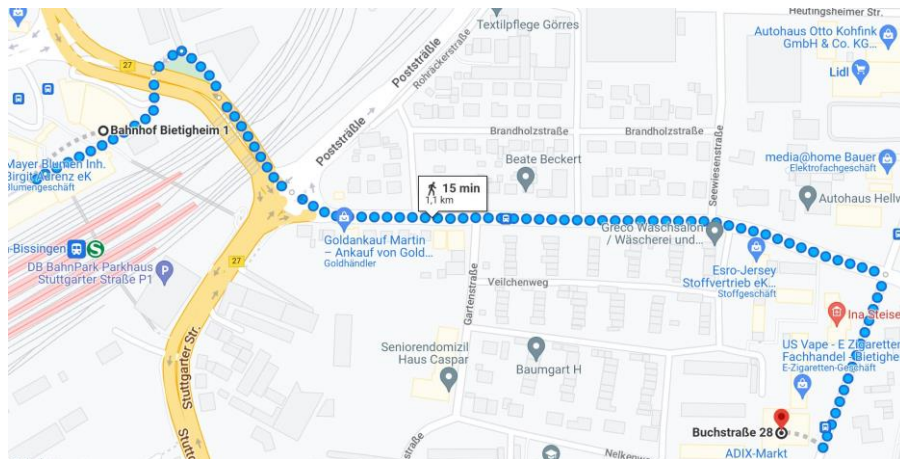
Liebe Studenten m/w/d,

es kommen Anfragen, wie man an dem Kurs teilnehmen kann, auch wenn man an einem Termin keine Zeit hat.

Ja, ihr könnt teilnehmen, jedoch müsst ihr dann **vor dem nächsten Kursteil** einen privaten Termin **bei mir direkt ausmachen**. Dazu mache ich euch die folgenden Angebote:

Einzeltraining	60 min	Kosten 70.-
2-er Training	70 min	Kosten 40.-/pro Person
3-er Training	90 min	Kosten 40.-/pro Person
4-er Training	120 min	Kosten 40.-/pro Person

Ort: Trainingsraum 2
**Buchzentrum
Bietigheim
Buchstr. 28**
10 min zur S-Bahn
Fußweg Grafik



Checkliste:

- Bringt bitte die Noten eines Stücks mit, an dem ihr eure mentale Stärke verbessern wollt.
- Packt ab dem zweiten Treffen euer Instrument ein.
- Atem App: *breathball.com* - kostenfrei laden und schon mal im Alltag trainieren – freiwillig.

Headlines für unsere drei Treffen könnten so lauten:

- 1 Mental stark - auch unter Druck
- 2 Emotionale Steuerung + Selbstakzeptanztraining mit PEP® nach Dr. Michael Bohne
- 3 ZIELE mit System aufbauen + Mentale Auftrittsvorbereitung

Gunda Haberbush
Sportmentaltrainerin
0151 24 299 255
Gartenstr. 14
74354 Besigheim



WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.de
SPORT@MENTALTRAINING-LB.de

ABC
Atemfokus
Blamage
Blockaden
Druck
Energie
Entspannung
Erfolg
Etappenziele
Fokus
Frei
Glaubenssätze
Hamsterrad
Identitäten
Imagination
Innere Dialoge
Konkurrenz
Konzentration
Kopf-Kino
Körpergefühl
Körperspannung
Kritik
Lehrer
Leistung
Lob
Mein Ausdruck
Mentale Präsenz
Niederlage
Raumempfinden
Regeneration
Rollen
Selbstakzeptanz
Selbstwert
Training
Umsetzung
Versagen
Versagensangst
Verunsicherung
Visualisieren
Ziele

• MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE.
• STARKE PERSÖNLICHKEIT.
• STARKE LEISTUNG.