

# SPORT. MENTALTRAINING.

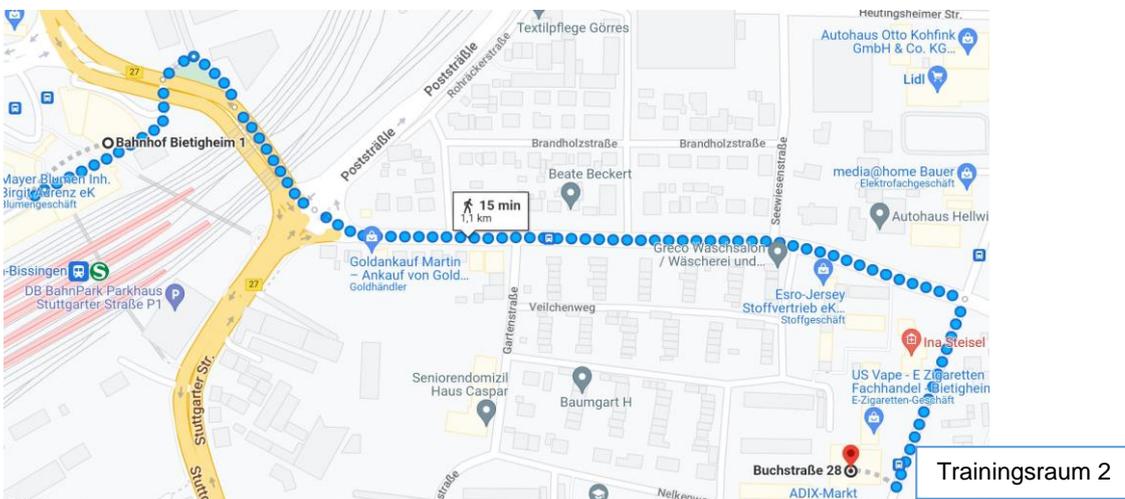
Liebe Athleten, liebe Trainer und Eltern m/w/d,

April 2023

**NEU!!** Mein **Trainingsraum 2** im **Buchzentrum** in **Bietigheim, Buchstraße 28**. Nähe S-Bahn  **15 min**  
1,1 km

In meinem **Trainingsraum 2** biete ich **Einzeltraining** und **Gruppentraining** an.  
Bitte findet euch selbständig in einer Gruppe zusammen.

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



## **Startertraining Basistechniken:**

Wenn ihr die Zusammenarbeit mit mir startet, gilt immer: drei Termine im Abstand von ein bis zwei Wochen buchen. Dann habt ihr die mentalen Basistechniken drauf. Mit denen kommt ihr echt weit, wenn ihr sie trainiert.

## **Danach:**

Immer, wenn ihr Bedarf habt. Mit der Gruppe oder Einzeltraining.

## **Blockaden:**

Das Startertraining ist immer gut als Basis! Erkennst du jetzt schon, oder im Startertraining, dass du Blockaden hast, dann ist Einzeltraining sinnvoll. Der Umgang mit Blockaden ist etwas Individuelles und in der Gruppe nicht möglich.

**Im Trainingsraum 1** in **Besigheim-Ottmarsheim** im Bauernhaus läuft das Einzeltraining wie gewohnt seit über 10 Jahren weiter. Dorthin kommt ihr mit dem PKW. Ein Warteraum und Teeküche für Fahrer ist da.

**Gunda Haberbuch**  
Sportmentaltrainerin

0151 24 299 255

Gartenstr. 14

74354 Besigheim-Ottmarsheim

WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.de

SPORT@MENTALTRAINING-LB.de

A handwritten signature of Gunda Haberbuch in black ink.

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