NEU ✦ NEU ✦ NEU ✦ NEU ✦ NEU ✦ NEU ✦ NEU ✦

Mentales Training für Sportler

am Samstag, 18.05.2019
von 14:00-17:00 Uhr
im TSV Sitzungszimmer (1.OG)
Kurs-Nr.: Q2-2019-No EH1

Heutzutage spricht jeder Spitzensportler offen darüber, dass neben seiner körperlichen Fitness das mentale Training einen wesentlichen Anteil am Erfolg hat. Die Methoden des mentalen Trainings können auch den Sportler im Verein dabei unterstützen, seine Leistungsfähigkeit besser abzurufen.

In diesem Kurs gibt es zuerst einen Überblick über die reichhaltigen Methoden. Danach werden anhand von Themen der Teilnehmer schnell anwendbare Techniken gezeigt und geübt.

Elmar Hatzelmann betreut seit vielen Jahren Sportler und hat Bücher („Keine Macht dem Stress") und Artikel (SZ, Psychologie heute) darüber geschrieben.

Anmeldung in der Geschäftsstelle des TSV Tutzing
ab 08.05.2019 per E-mail an tsv-tutzing@web.de

Minimalteilnehmerzahl: 5 Personen

Kursgebühr (erst anmelden, dann überweisen!):

für Mitglieder	**kostenlos**
für Nichtmitglieder	**15,00 €**

Überweisungen bitte VOR KURSBEGINN auf das Konto:
TSV Tutzing - Abteilung Fitness & Gesundheit
IBAN DE95 7009 3200 0504 3865 07
VR Bank