

# Sport Mentaltraining

Sport Mentaltraining-Weiterbildung

Informationen im Detail

## ZIEL DER WEITERBILDUNG

Ziel des mentalen Trainings im Sportbereich ist, dass für Spitzen- und Hobbysportler ein kontinuierlicher **Verbesserungsprozess** gewährleistet wird.

## IHR PERSÖNLICHER NUTZEN

Durch Sport-Mentaltraining werden Sie in der Lage sein, sowohl Ihre Technik als auch Ihre sportliche Taktik nachhaltig zu verbessern. **Erfolg beginnt im Kopf**, deshalb lernen Sie, Siegermentalitäten zu entwickeln und wie Sie zu Ihrem persönlichen **state of excellence** gelangen.

Weiters werden Sie etwaige vorhandene Wettkampfblockaden erkennen und abbauen lernen und können diese Methoden anderen Sportlern in Ihren eigenen Trainings weitergeben.

## LEHRINHALTE

In diesen 40 Stunden beschäftigen Sie sich intensiv mit **Werteanalysen, Stärkenanalysen** und **Zielarbeit**. Ein Fokus liegt auch auf Entspannung und Konzentration sowie **Visualisierungstechniken**. Um langfristig erfolgreich zu sein, lernen Sie Erfolgsstrategien, Aktivierung von Siegerressourcen und beschäftigen sich mit Sport im State of Excellence.

Die eingesetzten Methoden sind u.a.: Konzept des integrativen Mentaltrainings im Sport, HIM-Sportmentaltrainingszyklus, Wechselwirkungen zwischen Körper und Bewusstseinsprozessen.

## INVESTITION, DAUER

**Ihre Investition: € 790,00**

Umsatzsteuerfrei gemäß § 6 (1) Z. 11a UStG 1994.

**Dauer:** 5 Tage

- 40 Stunden Methodik Mentale Grundlagen mit Trainerbegleitung
- 20 Stunden praktische Umsetzung

Terminübersicht aller Module

## Sport Mentaltraining

Sportschule Lindabrunn

2551 Enzesfeld-Lindabrunn, Talleitengasse 15, Niederoesterreich

**Zeitraum:**

**24.06.2020 - 28.06.2020**

Terminübersicht aller Module

SPMT Block 24.06.2020 - 28.06.2020

Leitung

## MICHAEL HEIDEGGER



Vertragspartner, Organisationsleiter und Lehrtrainer - Tirol.

m.heidegger@mentak.eu

+43 660 77 48 305

PDF erstellt am: 18.11.2019