

Bayerischer Sportschützenbund e.V.

Schützengau Wolfstein



1.Gaujugendleiter Andreas Raab, Möselstraße 8a, 94146 Hinterschmiding

02.09.2025

**An alle Schützenvereine und -gesellschaften
des Schützengauges Wolfstein**

Workshop Mentaltraining 2025

Sehr geehrte Schützenbrüder und Schützenschwestern!

Wir möchten euch recht herzlich zum Workshop „Mentaltraining“
am 01. November 2025 ins Schützenheim Sonndorf einladen!

Den Workshop führt für uns **Mentaltrainerin und Bogenschützin Eva-Maria Degenhart,**
Mitglied im Bundesverband Sportmentaltraining e.V. durch.

Start: 17.30 Uhr, vorauss. Ende gegen 21:30 Uhr mit praktischen Übungen

Inhalt:

- Was ist Mentaltraining
- Was sind die Big 8 und wie bereite ich mich gut auf einen Wettkampf vor?
- Wie gehe ich mit Niederlagen um und bleibe langfristig motiviert?
- Geheimwaffe Entspannungstraining

Die Einheiten dauern ca. 50 Minuten, dazwischen kurze Pausen von 5 - 10 Minuten.

Unkostenbeitrag: 32,- Euro.

Der Unkostenbeitrag wird eurem Vereinskonto abgebucht. Der Betrag kann bei Nichtteilnahme nicht rückerstattet werden.

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen; Maximal 20 Personen, Bestätigung nach Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen.

Anmeldung bis spätestens 17.09.2025 an: jugend@schuetzengau-wolfstein.de

Die Einladung richtet sich ausdrücklich an alle Schützen, nicht nur an die Jugend!

Mit kameradschaftlichen Grüßen

Andreas Raab

1.Gaujugendleiter

Datenschutz: Mit der Teilnahme an Veranstaltungen des Schützengauges Wolfstein, des Niederbayerischen Schützenbundes und des Bayerischen Schützenbundes erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass seine für die Veranstaltung benötigten Daten und die im Wettkampf erzielten Ergebnisse erfasst und in Papierlisten, Aushängen, Zeitschriften und im Internet veröffentlicht werden. Der Teilnehmer von vorgenannten Veranstaltungen erklärt sich auch damit einverstanden, dass Bilder von ihm, die im Rahmen der Veranstaltung entstanden sind, über die Verbandsmedien, die Homepage des Schützengauges Wolfstein, des Schützenbezirks Niederbayern und des BSSB, Pressedienste sowie sonstigen Publikationen des Schützengauges Wolfstein, des Schützenbezirks Niederbayern und des BSSB und auf Social Media veröffentlicht werden dürfen.