



Einladung Mentaltraining mit Markus Koch

Ort: VSG Dingolfing e.V.
(Schiesssportzentrum, Dr.-Josef-Hastreiter-Str. 59
(direkt neben der Tennishalle).)

Datum: 31.03.2019

Uhrzeit: 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Essen und Getränke: Ein Getränk und ein Essen
wird vom Bezirk spendiert

Alter: bis 26 Jahre

Schickt mir bitte eure Anmeldung

bis zum 17.03.2019 per E-Mail.

(Name, Verein, Alter, Jahrgang, Disziplin)

Inhalte

- Trainingsleistung im Wettkampf umsetzen
- Nervosität und Angstblockaden in „Extra-Power“ umwandeln
- Bestleistung erzielen im Konzentrations-Tunnel – „Flow“
- Blitzschnell reagieren in kritischen Situationen – auch „Mann gegen Mann“
- Motivation und Fokus in Training, Wettkampf und Alltag/Beruf erhöhen

Agenda

1. Gedanken steuern
2. Gefühle steuern
3. Gehirntraining
4. Konzentriert im Wettkampf
5. Motivation und positive Einstellung



Gewonnen wird im Kopf