



# "Mentaler Abend für Sportler"

### **Beschreibung:**

Die Möglichkeiten im Sport Mentaltraining sind vielseitig, lernen Sie an einem Abend einige davon kennen. Sie trainieren ihren Körper oft stundenlang nach Trainingsplänen oder auch intuitiv, das Mentale wird dabei oft vergessen und wird unterschätzt. Viele Trainingsstunden sind nutzlos, wenn die Leistung nicht im richtigen Moment abgerufen werden kann.

- Grundlagen Mentaltraining
- Möglichkeiten mit dem Mentaltraining
- Wie komme ich zu mehr Ruhe und Gelassenheit
- Wie fokussiere und konzentriere ich mich besser
- Mentaltraining vor-, während und nach dem Wettkampf
- Ziele richtig setzen und verankern und das „WOW“ Ziel
- Mentale Techniken kennen und anwenden

Diese Themen sind Inhalt des Mentalen Abends für Sportler. Sie lernen Übungen für ihre Wettkämpfe und lernen die Möglichkeiten vom Sport Mentaltraining kennen. Als Einzelsportler oder Trainer von Teams können Sie Versorgungslücken erkennen und können den Nutzen von Mentaltraining in verschiedenen Situationen abschätzen. Ich zeige Ihnen verschiedene Möglichkeiten anhand von praktischen Beispielen auf und gehe auf Ihre Wünsche und Fragen ein.

### **Dozent: Urs Maurhofer**

Als Sport Mentalcoach, aktiver Läufer und Triathlet (Ironmanfinisher) verstehe ich es, mit den Tools aus dem Mentalcoaching und der Kinesiologie die Energie der Athleten ins Gleichgewicht zu bringen. Meine Erfahrungen im Sport und im Management unterstützen mich bei der praktischen Umsetzung. Der Fokus ist dabei auf Ihre persönlichen Ziele gerichtet.

***Meine Philosophie: Wo ein Ziel ist, ist auch ein Weg.***

### **Anmeldung:**

Termin: siehe Webseite oder auf Anfrage  
Zeit: 19.00 bis 21.30Uhr  
Kosten: 100.- / Person  
Gruppengrösse: 4 bis max. 12 Teilnehmende  
Veranstaltungsort: Candido Spirit  
Grünegg- Center  
Chörenmattstrasse 2  
8965 Berikon