

Mentaltraining
für Sportkarate, Selbstverteidigung und Breitensport
Samstag, den 09.02.2019

mit

Andreas Ginger
(5.Dan Karate, DKV-Mentalcoach)

Ausrichter: 1. Karate-Do Mannheim-Schönau e.V.

Ort: Kerschensteiner Schule
Apenrader Weg 18-20
68307 Mannheim

Trainingszeiten: 9:30 Uhr – 11:00 Uhr
11:15 Uhr – 12:45 Uhr

13:15 Uhr – 14:45 Uhr
15:00 Uhr – 16:00 Uhr

Gebühr: 25,- €

Erwünscht: Lockere, bequeme Kleidung; kein Trainingsanzug erforderlich.

Schwerpunkte:

In diesem Lehrgang werden auf die kognitive Wahrnehmung, Motivation und Affirmation eines Sportlers eingegangen.

Vorgestellt werden auch Entstressungstechniken und Erfolgsprinzipien, sowie die bewusste Steuerung des Denkens, Empfinden und Handelns zum Leistungszeitpunkt.

Anmeldung bitte telefonisch unter **0172 / 6212443**. Der Ansprechpartner ist Herr Dieter Fuhr. **Achtung:** Teilnehmerzahl ist begrenzt!