



Mentaltraining – Erfolg beginnt im Kopf

„Um TOP-Resultate zu erreichen, muss ALLES passen!“

Ein gezieltes Mentaltraining spielt im Spitzensport mittlerweile eine wesentliche Rolle und ist nicht mehr wegzudenken.

Mentaltraining und sportpsychologisches Coaching ...

- stärkt das Selbstvertrauen
- unterstützt die Selbstreflexion
- verbessert die Konzentrationsfähigkeit
- schärft die Vorstellungskraft

Dabei wird in erster Linie das Ziel verfolgt, mit den Sportlern mentale Fähigkeiten zu entwickeln, die die sportliche Leistung verbessern und die es ermöglichen sich auf einen Wettkampf ideal vorzubereiten oder mit dem Druck bei einem Großereignis besser umzugehen.

Die Teilnehmer am Workshop „Mentaltraining“ erleben, wie moderne Sportpsychologie und Mentaltraining den Trainingsalltag von Leistungssportlern prägen. In praktischen Übungen erfahren die Sportler, wie sie an ihrer mentalen Stärke arbeiten und sie verbessern können.

„Aus meiner eigenen Erfahrung als ehemalige Leistungssportlerin weiß ich, dass viele Sportler körperlich sehr hart trainieren, aber im mentalen Bereich oft Mängel haben. Als Sportpsychologin versuche ich den Sportlern zu vermitteln, dass man auch die mentale Komponente trainieren kann. Denn sehr oft entscheidet schlussendlich die mentale Stärke über Sieg und Niederlage, aber sie trägt vor allem auch zu einem besseren Wohlbefinden bei.“

Termin: **Dienstag, 21. Mai 2019 von 14.00 bis 18.30 Uhr**

Wo: **Hotel Eberle, Obermagdalena, Bozen (www.hotel-eberle.com)**

Teilnehmerzahl: begrenzt auf 15 Personen

Referent: Dr. Monika Niederstätter, Sportpsychologin, Mentaltrainerin, Entspannungstrainerin, Ehemalige Weltklasseläuferin (400m Hürden), zweifache Olympiateilnehmerin

Sprache: Die Veranstaltung findet in deutscher Sprache statt

Organisation: Südtiroler Sporthilfe

Teilnahmeberechtigt: Geförderte Sportler der Südtiroler Sporthilfe

Anmeldungen: Verbindliche Anmeldung innerhalb 10.05.2019 unter

Die Kosten werden von der Südtiroler Sporthilfe übernommen