

**Mentaltraining
für den ambitionierten Bogen-Sportler
im Breitensport**

ERFOLGREICHER im WETTKAMPF

Leitung: Rolf R. Ziegler, dipl. Mentaltrainer, Coach

&

Jürgen Löchelt,

Dipl. Sportlehrer, B-Trainer , 1. Vorsitzender des BCVS

Wer hat es nicht schon erlebt? Gut trainiert, alles vorbereitet und dann – im Wettkampf weit unter der normalen Leistung! Das muß nicht sein! Im Mentaltraining für Bogen-Sportler erkennen Sie die Zusammenhänge von geistiger Einstellung und Leistung. Wenn die schießtechnischen Grundlagen vorhanden sind, müßten sich auch die Trainingsleistungen in den Wettkampf übertragen lassen. Dem ist leider nicht immer so! Innere Begrenzungen, Versagensängste, Angst vor dem Mitbewerber u.v.m. haben direkte Auswirkungen auf die persönliche Leistung. Spitzenathleten/innen in allen Sportarten wenden Mentaltraining gezielt zur Leistungsoptimierung an.

Ob Blankbogen, Recurve oder Compound, die mentale Kraft und Fitness ist ausschlaggebend für eine kontinuierliche Leistung im Wettkampf. Die Inhalte des Mentaltrainings sind für alle Lebensziele einsetzbar. Klare Entscheidungen, bessere Umsetzung und mehr Erfolg im Leben.

Jeder Mensch trägt mehr Ressourcen, Talente und Fähigkeiten in sich, als er glaubt. Entdecken Sie diese Kräfte für Ihren persönlichen Erfolg. Durch das Erkennen der inneren Einstellung und die bewußte Umwandlung in mentale Stärke erfahren auch Sie eine Leistungsstabilisierung und Steigerung im Wettkampf. Im Seminar werden die Grundlagen des Mentaltrainings vermittelt und sind direkt im anschließenden Praxisteil anwendbar.

Termin: 16. Oktober 2010

Zeit: 9.00 Uhr - ca. 17.00 Uhr

Ort: je nach Wetter: Vereinsgelände des BCVS 1981 in 78048 Villingen-Schwenningen oder in der Halle.

Seminargebühr: 120,00 Euro pro Person

Anmeldung: Rolf Ziegler Tel: **07728 – 6467888**

Jürgen Löchelt Tel. **7721-909041**

Anmeldeschluss: 09.10.2010

Für interessierte Vereine und Mannschaften können gerne weitere Termine vereinbart werden.