

# SPORT MENTALTRAINING.



**Leistungsoptimierung durch  
Sportmentaltraining**

## SPORTMENTALTAGE

**für Trainer und Athleten**

### **SPORTMENTALTAG - Aktiv!**

**16. April 2016**

Tagesthema: **TOP-Leistungen durch mentales Training mit System.**

Trainer und Sportler wissen es: "Gewonnen wird auch im Kopf!" Die Frage ist: wie?

Wir Sportmentaltrainer erarbeiten mit euch praxiserprobte mentale Techniken, die ihr als Trainer und Athlet sofort im nächsten Training einsetzen könnt. Mentales und sportliches Training werden zu einer effizienten Einheit. Das ist professionell. Das motiviert. Das entfaltet Potentiale.

In Kleingruppen lernt ihr drei Sportmentaltrainer bei der Arbeit kennen.

**Termine vormerken:**

### **SPORTMENTALTAG - Trainertagung**

**6. August 2016**

Feedback der Trainer vom SPORTMENTALTAG 2015:

1. Sportmentaltraining muss sein.
2. Integration von sportmentalen Techniken in die Trainingspraxis ist wichtig.
3. Vernetzung von Trainern und Sportmentaltrainern bündelt Kompetenzen.

Daran knüpfen wir 2016 an: Vorträge, Workshops, Netzwerken! Impulse zur mentalen **Wettkampfvorbereitung**, zum **Blockaden lösen**, zum Thema **Trainingsweltmeister** u.a. 2015 waren Trainer und auch Sportler aus 16 Sportarten aller Leistungsklassen mit dabei. Das war spannend und zukunftsweisend!

### **SPORTMENTALTAG - Aktiv!**

**8. Oktober 2016**

Unser Ziel: Sportmentaltraining bekannter, transparenter und greifbarer machen.

Tagesprogramm folgt.

Ausführliche Informationen zu allen Angeboten sind im **Newsletter**.

Termine für Hamburg folgen in Kürze!

### **DAS Sportmental-Trainerteam**

**Gunda Haberbusch - Ludwigsburg**  
sportmentaltraining-lb.de  
0151/24299255  
sport@mentaltraining-lb.de

**Maike Koberg - Hamburg**  
mentalcoach-sport.de  
0179/2435301  
info@mentalcoach-sport.de

**Andreas Ginger - Neckarsulm**  
ginger-mentalcoach.de  
0173/9982252  
andreas.ginger@ginger-consulting.de

**Thierry Ball - Landau**  
sport.selfment.com  
0173/3140674  
willkommen@selfment.com

## **SPORTMENTALTAGE 2016**

9.30 Uhr – 16.30 Uhr im

**Sportteilzeiternat/Sportgymnasium OHG**

Ludwigsburg, Kaiserstr. 32

**Anmeldung und Newsletter:**

sport@mentaltraining-lb.de

Investition pro Tag:

€ 80.- Trainer/ € 60.- Athleten

Koordination Gunda Haberbusch