

# GRUNDLAGEN DES MENTALEN TRAININGS

-FÜR SPORTSCHÜTZEN

**Suchst du Antworten auf diese Fragen?**

Als zertifizierte Mentaltrainerin und selbst aktive Schützin werde ich dir in einem Seminar Strategien an die Hand geben, deine Trainingsergebnisse unter Leistungsdruck abrufen zu können. Mit praktischen Beispielen werde ich Hilfe zur Selbsthilfe geben, so dass jeder Sportler individuell „seine“ Lösung finden kann.

Wann: **Dienstag, den 25. Juni 2019**

Beginn: **18.30 Uhr**

Dauer: **2,5 Stunden**

Wo: **SCHÜTZENHAUS der  
ANDREAS HOFER SCHÜTZEN**

**Von-Mann-Str. 17, 95028 Hof**

Teilnehmergebühr: **10,-€ pro Person**

Mindestteilnehmerzahl: **10**

Verbindliche Anmeldung bei Markus und Monika

Kranitzky per Mail: [markus-monika@t-online.de](mailto:markus-monika@t-online.de)

bis spätestens zum **15.06.2019**



mental genial  
**Susanne Seidel**

Wurfscheibentrainerin C Breiten- und Leistungssport  
Mentaltrainerin C

**Wie schaffe ich es  
meine  
Trainingsergebnisse  
im Wettkampf rüber  
zu bringen?**

**Welche Möglichkeiten  
gibt es meinen  
Erregungszustand  
während des  
Wettkampfes in den  
Griff zu bekommen?**

**Sind meine sportlichen  
Ziele konkret und  
realistisch formuliert?**

**Wie kann ich mich  
vom Ergebnisdanken  
verabschieden und  
meine Technik sauber  
durchziehen?**

**Wie gelange ich  
während des  
Schießens in den  
Flow?**



# Anmeldeformular zum Abendvortrag Mentaltraining für Sportschützen

im Schützenhaus der Andreas Hofer Schützen, von-Mann-Str. 17, 95028 Hof

**Hiermit melde ich mich verbindlich für den Abendvortrag  
„Mentaltraining für Sportschützen“ am 25. Juni 2019 an.**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Schützenpassnr.: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

eMail: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Vereinsnummer: \_\_\_\_\_

Die Teilnehmergebühr in Höhe von 10 €/Person wird vom Vereinskonto abgebucht.

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Anmeldeschluss: 15. Juni 2019**

Anmeldung an: Monika Kranitzky, Friedrich-Rückert-Str. 29, 95032 Hof,  
Fax: 09281/5405517 eMail: [markus-monika@t-online.de](mailto:markus-monika@t-online.de) Telefon: 09281/821618