



„Mentaltraining in Theorie und Praxis“



**Trainingstag mit
Stefan Graap**

am Samstag, den 22.02.2020 in Kiel

- Treffpunkt:** Gemeinschaftssporthalle der Ricarda-Huch- und Goetheschule
Westring 360, 24118 Kiel
- Geplante
Lehrgangsinhalte:** Unterschiede zwischen Training und Turnier, Schießen unter stressigen Bedingungen, optimaler Leistungszustand, wie trainiere ich mental, Nervosität und Selbstvertrauen ...
- Lehrgangsvoraussetzung:** automatisierter Schießablauf, sicheres Treffen der Auflage bei 18m
- Teilnehmer:** Interessierte und erwachsene Bogenschützen aller Bogenklassen, die regelmäßig an Turnieren und Meisterschaftsrunden teilnehmen.
- Zu dem Referenten:** Stefan Graap ist Trainer B und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Mentaltraining in Theorie und Praxis. Dieses und auch weitere Themen vermittelt er in Trainingseinheiten und auch als Ausbilder in der Trainerausbildung.
- Was ist mitzubringen:** eigene Bogenausrüstung, Sportkleidung und Bereitschaft einmal etwas anderes auszuprobieren
- Beginn und Ablauf:** **12.00 Uhr,** mehr wird nicht verraten
- Dauer:** ca. 5 Stunden
- Lehrgangskosten:** 30,00 € pro Person
- Verpflegung:** Selbstversorger
- Meldung:** Mit Namen, Vornamen, Verein, Bogenklasse an:
Michael Lehmann, 0162 404 79 12, michael.depenau@gmx.de
- Meldeschluss:** Wenn voll, dann voll!

Keine Haftung des Veranstalters

Mit sportlichem Gruß

Thorsten Knoch, Alina Nies