

Richtig Fit mit Mentaltraining - Basics

Termin Samstag, 6. Oktober 2018

Ort Innsbrucker Turnverein
Fallmerayerstraße 12, 6020 Innsbruck

Dauer 08:30 –17:30 Uhr

Zielgruppe ÜbungsleiterInnen in ASVÖ Vereinen, TrainerInnen, PädagogenInnen, Eltern, Interessierte

Referentin Tanja Steiner (Sport Mental Coach, Voltigierinstructorin)

Inhalt Der eintägige Workshop soll für alle Interessierten eine praktische Einführung in das Mentaltraining geben. Die theoretischen Inhalte werden mit zahlreichen praktischen Übungen verknüpft. Die KursteilnehmerInnen probieren alle Übungen selbst aus und können sie so leichter in das eigene Training oder die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen einbauen. Themen sind Möglichkeiten zur Umwandlung negativer Gedanken, das Erlernen unterschiedlicher Atemtechniken, Konzentrationsübungen, die richtige Zielsetzung uvm.

Kosten € 40,- für Qualitätssiegel-ÜL eines ASVÖ Vereins
€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereins
€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereins

Überweisung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der Volksbank Wien, IBAN: AT184300046100577009, Verwendungszweck: RF mit Mentaltraining, Tirol 2018.
Kursabmeldung: Ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100% Stornokosten an. Die Ausschreibung gemeinsam mit dem Zahlungsnachweis dienen für die private Buchhaltung.

Anmeldung bis 22. September 2018 unter www.asvoe.at/ausbildung

Kontakt Mag. Anna Beimrohr
Gesundheits- und Breitensport
ASVÖ Tirol
Telefon: +(0) 512 586 437-12
Mail: beimrohr@asvoe-tirol.at

Abschluss Teilnahmebestätigung

