

# Grundlagen eines Sportmentaltrainings

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen eines professionellen Sportmentaltrainings kennen.

Der Workshop erläutert die 6 Phasen vom Training bis zum Wettkampf. Jede einzelne Phase wird in Bezug auf ihre Bedeutung für den Sportler beschrieben und es werden Lösungsansätze zur Optimierung der Phasen vorgestellt.

Die Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen besitzen nach dem Workshop einen grundlegenden Einblick in die Arbeit eines Sportmentaltrainers und erhalten gleichzeitig ein kleines Starterpackage um mit dem eigenen mentalen Training starten zu können.

Der Workshop richtet sich an Sportler, Sportlerinnen, Trainer sowie Vereine, welche sich näher mit dem Thema der mentalen Arbeit im Sport befassen möchten. Nach Rücksprache kann der Workshop auch in Kombination mit einer geplanten Trainingseinheit verbunden werden. Die Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen sollten mindestens 14 Jahre alt sein.

Hans-Jürgen Kaschak ist Autor des Lehrfilms "Sportmentaltraining" des 1x1 Filmverlages und Mitglied der 1x1 europäischen Akademie für Sport

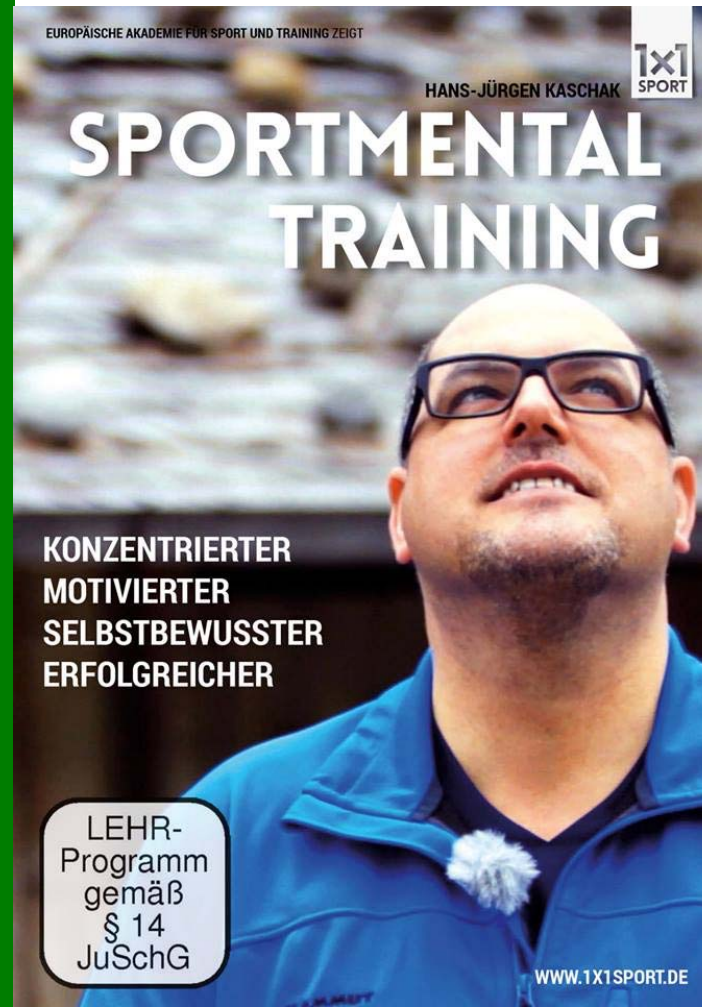
Perspektive **4** you 

**Coach your Life**

Perspektive4you  
Unterfeldstr. 2  
D-85293 Steinkirchen

t: +49 (0) 8137 92850  
f: +49 (0) 8137 92851  
e: info@perspektive4you.de

[www.perspektive4you.de](http://www.perspektive4you.de)



  
**WAY4Profis**