



Samstag, 10.03.2018, 9 bis 12 Uhr

Mentalworkshop **für jugendliche Turnierspieler**

Workshop-Inhalte

Theorie: Teil 1

Rolf Staguhn und Tobias Bayer (Europameister 45+, Trainer)

Grundlagen „mentale Fitness“ Fragen und Antworten

Theorie: Teil 2

Claudio Perini: Übungen zur körperlichen und geistigen Entspannung

„Mit Achtsamkeit und Meditation unsere Emotionen in Griff halten

Praxis

Rolf und Tobias: Simulation von Stress-Situationen
und Training der Stress-Bewältigung

Ablaufplanung

Gemeinsamer Start im Seminarraum (Teil 1) um 09:00 Uhr

Einteilung in zwei „Arbeitsgruppen“ und jeweilige Teilnahme an dem
theoretischen und praktischen Teil im Wechsel.

Gemeinsamer Abschluss um 12:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 45,-€

Eltern von teilnehmenden Jugendlichen können an dem Theorieteil des Workshops kostenfrei teilnehmen.

Anmeldungen an staguhn@racket-center.de

Anmeldeschluss: Mittwoch, 07.03.2018