



„Trainingsstruktur“

Workshop mit MentalCoach Thierry Ball

im

Tanzsportclub Savoy München e.V.

Wozu Mentalcoaching?

Jede sportliche (und auch nicht sportliche) Handlung wird von einem mentalen Prozess begleitet. Seine Qualität beeinflusst entscheidend die Qualität der sportlichen Handlung. Es geht im Mentalcoaching darum, ob der Sportler diesen Prozess bewusst machen und beeinflussen möchte, oder ob er den Verlauf dem Zufall überlassen möchte. Mit mentalem Coaching wird ein sportlicher Prozess transparent und veränderbar.

Dem mentalen Coaching kommt eine ebenso wichtige Bedeutung zu wie dem reinen Techniktraining. Erst im koordinierten Zusammenspiel aller Trainingseinheiten entsteht eine ganzheitliche und erfolgreiche Sportlerentwicklung und Sporterfolgsleistung. Wer bereit ist, alte und ausgetretene Pfade zu verlassen, wird sich verbessern. Mentalcoaching optimiert dabei die wesentlichen Prozesse, wie Sportler sich selbst und ihren Sport wahrnehmen, Informationen verarbeiten, nach außen und mit anderen kommunizieren, wie sie lernen und sich verändern.

Sieger zweifeln nicht – Zweifler siegen nicht

Workshop Standard:

Samstag, 27. Oktober 2018 16:00 – 17:30 Uhr - Trainingskleidung

Kosten: 20,- Euro / Person (Savoy Mitglied) - 25,- Euro / Person (alle anderen)

Anmeldung: Liste liegt im Club aus oder unter info@savoy-muenchen.de

Privatstunden:

Samstag, 27. Oktober 2018 Kosten: 60 Minuten – 80,- Euro

Bitte direkt mit Thierry vereinbaren unter **Tel. 0173-3140674** oder kontakt@thierry-ball.de



Tanzsportclub Savoy München e. V.
Neumarkter Str. 71
80673 München
info@savoy-muenchen.de