

# Anmeldung Sport Mental Coaching

Name: \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ Ort \_\_\_\_\_

Sportart: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E Mail \_\_\_\_\_

ZILE ? \_\_\_\_\_

## Mental Sport Coaching EINZELN

- Stufe 1                      alle 2 Wochen eine Stunde
- Stufe 2                      intensiv 1 bis 2 Mal pro Woche 30 bis 60 Minuten  
   & mindestens 15 . Minuten pro Tag Hausaufgaben

## Mental Sport Training TEAM

- Stufe 1                      Vortrag zum Thema mit 1 Erfahrungstag
- Stufe 2                      Saisonbegleitung Winter alle 3 Wochen 1 bis 2 Std.

## Mental Sport Trainings                      MOTIVATION statt Frustration

### GRUPPEN

Sport Mental WS / 1 pro Monat in der Gruppe

- Beginner                      Ziele definieren & erste Mentale Techniken lernen
- Stufe 1                      Achtsamkeit erhöhen, Mentale Techniken festigen und ausbauen
- Stufe 2                      Mentale Techniken in stressige/schwierige Situationen abrufen

**ANMELDUNG AN: [info@m-h-s.ch](mailto:info@m-h-s.ch) oder Fax 071 760 03 25**