



Mentalcoaching im Schützenverein Aschberg Aislingen e.V.

Wann: Samstag 23.09.2023 von 9.00 – 17.00 Uhr mit genügend Pausen

Was: Stressmanagement / Mentalcoaching
„Biologische Faktoren zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit“

Diese Weiterbildung soll Euch als Sportschützen veranschaulichen, welche Möglichkeiten es gibt, Stress zu bewältigen.

Fähigkeiten, die in uns schlummern im Alltag, Beruf, Schule und im Sportleben effektiv und erfolgreich anzuwenden.

Ihr lernt hier Übungen und Methoden, die Euch helfen sollen, Eure Stressoren rechtzeitig zu erkennen und damit umzugehen, um Eure Leistungsfähigkeiten und Gesundheit zu fördern.

Wo: Im Schützenheim Aislingen am Marktplatz 5

Wer: Teilnehmen können alle ab 15 Jahren, nach Anmeldung per WhatsApp bei Stefan Ziegeldorf (0176/82166989)

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 30 Personen begrenzt.

Kosten: 30€ inkl. Skript

Hinweis für BSSB C-Trainer: Es können 8 UE beim BSSB zur Trainerweiterbildung bescheinigt werden.