

**Jedermann-Lehrgang - Bogen
Mentales Training und
mentale Wettkampfvorbereitung**



Termin / Ort:

12. Juli 2020 in Tönisvorst
10:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

Bogensportanlage der SF Tell 1926 St. Tönis e.V.
Rosental 10, 47918 Tönisvorst

Zielgruppe:

Interessierte Bogenschützen aus den Vereinen des Rheinischen Schützenbundes.
Es werden 8 fachliche Lerneinheiten als Trainer C Bogen und Jugendleiter-Fortbildung anerkannt.

Ziele / Inhalte:

Druck, Angst, Lampenfieber und Wettkampfstress führen zu Nervosität und Konzentrationsmangel. Genau in diesen Stresssituationen muss der Schütze aber seine maximale Leistung abrufen können.
Um mit diesen Stresssituationen besser umgehen zu können setzt man das mentale Training ein.
In diesem Lehrgang wird zunächst der Begriff des mentalen Trainings definiert. Im Anschluss daran werden Methoden des mentalen Trainings und der mentalen Wettkampfvorbereitung speziell für den Schützen erarbeitet und vorgestellt.

Leitung und Referent:

Benno Grummel, Andreas Olschewski

Teilnehmergebühr:

Für Verwaltung,
Material, etc.

50,00 € inkl. Mittagessen

Anmeldung:

per Anmeldeformular, erhältlich auf der RSB Webseite (www.rsb2020.de/ausbildung/) oder in der Geschäftsstelle des Rheinischen Schützenbundes

Rheinischer Schützenbund,
Am Förstchens Busch 2 b, 42799 Leichlingen
Tel. 02175-16 92-15 / Fax: 02175-16 92-29
E-Mail: ausbildung@rsb2020.de

Teilnehmer:

max. 12 Personen

Anmeldeschluss:

12. Juni 2020