

Sport-Mentaltraining mit Sindy Müller

Liebe OLG-Mitglieder

Der mentale Aspekt spielt im OL eine sehr wichtige Rolle - und der kann auch trainiert werden! In diesem Winter gibt es deshalb ein Spezialtraining der besonderen Art: An zwei Donnerstagabenden besucht uns Mentaltrainerin Sindy Müller im Training und bereitet uns professionell auf die mentalen Herausforderungen der neuen OL-Saison vor. Nachfolgend findet ihr alle Infos dazu:

Wann	Donnerstag, 23. Januar und 13. Februar 2020		
Wo	Turnhalle Schwarzenbach		
Wer	Alle Mitglieder der OLG Huttwil inkl. Kadetten. Es sind auch jene herzlich Willkommen, die das Hallentraining sonst nicht besuchen!		
Zeit	Gruppe 1 (bis ca. 15 jährig)	18.30 – 19.15 Uhr	Mentaltraining
	Gruppe 2 (ab ca. 16 jährig)	18.30 – 19.20 Uhr	freiwilliges Lauftraining
		19.25 – 20.10 Uhr	Mentaltraining

Damit eine ausgeglichene Gruppengrösse entsteht, erfolgt die genaue Einteilung erst nach Anmeldeschluss per Mail. Wünsche können bei der Anmeldung im Doodle als Bemerkung angegeben werden.

Leitung	Sindy Müller, Bewegte Brain Trainerin und Sport Mental Coach bei der <i>Sport Mental Akademie GmbH</i> und dem Förderverein <i>Mental-Stark4</i> .
Thema	Wie verhalte ich mich in Stresssituationen während eines OLs? Und welche Möglichkeiten gibt es, um schnellstmöglich aus dieser Situation rauszukommen?
Mitnehmen	Sportkleidung für die Halle inkl. Hallenschuhe, Laufkleidung (Leuchtweste + Stirnlampe!) für Teilnehmer vom Lauftraining
Kosten	keine, werden vom Verein übernommen
Anmeldung	Eintrag ins Doodle bis spätestens am Samstag, 18. Januar 2020 unter folgendem Link: www.bit.ly/Mentaltraining2020
	<i>Da die beiden Trainings aufeinander aufbauen, ist die Teilnahme an lediglich einem Training nur in begründeten Ausnahmefällen möglich!</i>
Fragen	Beantwortet euch Daniela Häusler (daniela.ha@gmx.ch / 079 663 71 76)

