

SHT –Mentaltraining

Psychologische Beratungspraxis Heidelberg



D.G.M.T.
Deutsche Ges. Mentales Training



Vortrag & Workshop über



Sport-Mentaltraining in der Leichtathletik

Jugendraum der TSG Neustadt - Volksbadstraße 4

Samstag 11.8. 2012 Beginn 14 Uhr

Was ist Mentaltraining?

Wer wendet Mentaltraining an?

Was nützt mir Mentaltraining in der Leichtathletik?

Was nützt mir Mentaltraining in Schule, Ausbildung und Karriere?



Der **TSG - Neustadt** ist es gelungen einen der erfolgreichsten Sport-Mentaltrainer für einen Vortrag mit anschließendem Workshop über die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Sport-Mentaltraining zu gewinnen. Am Samstag, den 11.8. um 14 Uhr habt Ihr die Möglichkeit hautnah zu erleben was mental alles möglich ist. Wie Ihr Eure Motivation jederzeit abrufen, Ängste beseitigen, Schmerz beeinflussen und Bewegungsabläufe optimieren könnt. Neben einigen kleinen Übungsbeispielen, in die Ihr einbezogen werden könnt, lässt uns Rüdiger Eck auch Einblicke in seine Arbeit mit Leistungssportlern von der Jugend bis zum Olympia-Sieger zu 😊. Zum **Vortrag** (14-16 Uhr) sind insbesondere auch die Eltern mit eingeladen, da der Vortrag deutlich vermittelt, welche zusätzlichen positiven Auswirkungen des Mentaltrainings auf Schule, Ausbildung, Karriere und Sozialkompetenz hat. Bei dem direkt im Anschluss stattfindenden **Workshop** können die Athleten erste Basic-Übungen des Mentaltrainings praktisch erleben.

Das **SHT-Mentaltraining** gehört zu den erfolgreichen ganzheitlich gesehenen Verfahren, um Sportlern Techniken an die Hand zu geben ihre Höchstleistung, Motivation u.v.m. im entscheidenden Moment abrufen zu können, Phobien, Leistungsdruck, Schmerzen im Akutfall direkt zu beseitigen! Zur Klientel gehören genauso Olympiasieger, Nationalmannschafts-Mitglieder, Bundesliga-Spieler, Sportler dem A/B/C-Kader-Bereichen, bis hin zu Breitensportler. Gemäß dem Grundsatz "*Seele und Körper sind eins*" bietet das ganzheitliche **SHT-Mentaltraining** ein breites Anwendungsspektrum wie z.B. Hypnose, oder (z.B. bei Verletzungen) das energetische Arbeiten, wie Akupressur, Jap. Heilströmen, Reiki, Dorntherapie, Manuelle Thermodiagnose, Cranio Sacraltherapie u.v.m.! **Bisher wird es in über 20 verschiedenen Sportarten erfolgreich angewandt, wie z.B.:**

Basketball (Bundesliga / WM - Bronze) Eishockey (Deutscher Meister, Bundesliga) , Fußball (Bundesliga) , Fechten (div. Kader) , Formel-Sport (div. Formel-BMW) , Golf (div. Kader) , Handball (div. Kader) , Kraftsport (DM) , Kunstturnen (Bundes- & Nationalkader) , Langlauf (Olympia-Silber) , Leichtathletik (div. Kader) , Nordische Kombination (Olympia- Bronze, Bundes- u. Nationalkader) , Schießen (Bundeskader) , Skispringen (Olympia-Sieger - Gold / Nationalkader, Bundeskader) , Schwimmen (div. Kader) , Tennis (div. Kader) , Tischtennis (div. Kader) Powerlifting (DM) , Wasserball (div. Kader) u.v.m.

