

medbase



MENTAL DRIVE
SPORTS  BUSINESS  SCHOOL

Mentaltraining für Leistungssportler, Musiker, Geschäftsleute und Privatpersonen - Seminar

Termin:

21. März 2012, 08.30-17.00 Uhr

Kursleiter:

Rinaldo Manferdini
Sportlehrer ETH, Mentaltrainer SASP,
Geschäftsführer Mental Drive GmbH

Kursort:

Hotel Banana City
Schaffhauserstrasse 8
CH-8400 Winterthur

Kosten:

SchülerInnen, Lehrlinge und StudentInnen: Fr. 250.-
Erwachsene: Fr. 350.-
Kunden Medbase: 10% Rabatt (Preis Erwachsene)
Kunden Fitnesspark Winterthur: 10% Rabatt (Preis Erwachsene)
Bezahlung vor Ort

Sieger denken anders, Verlierer auch.

Sie erfahren in diesem Vortrag, wie sich erfolgreiche Spitzensportler auf Top-Leistungen vorbereiten. Dadurch lernen Sie Techniken kennen, die Sie für sich selber nutzen können um Ihre persönlichen Leistungen zu optimieren, Stresssituationen besser zu bewältigen, Emotionen in den Griff zu bekommen oder Ihre Gedanken leistungsfördernd zu steuern.

Diese spezielle Mentaltrainingsausbildung basiert auf den aktuellen Erkenntnissen verschiedener Wissenschaftsbereiche wie Neurobiologie, Medizin, Sportpsychologie und Sportwissenschaft. Sie wird seit den 90er Jahren von zahlreichen SpitzensportlerInnen erfolgreich angewendet.

Seminar-Inhalte

- Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?
- Gedankensteuerung und neurobiologische Erkenntnisse
- Stressmanagement aus physiologischer Sicht
- Mental trainierbare Ziele entwerfen
- Verschiedene Entspannungstechniken kennen lernen

Anmeldung:

lic. phil. Rinaldo Manferdini
Rosenstr. 27, 8360 Eschlikon/TG
071 971 32 71 / 076 344 45 66
info@mentaldrive.ch