



'Five steps to crack the mental-code'

5 Steps für deine mentale Fitness!

Das erwartet dich in den kommenden 5 Steps:

- Was bedeutet ‚Mentale Stärke‘
- Die 6 Bedürfnisse des Menschen
- Lernen aus Fehlern und Niederlagen
- Umgang mit Verletzungen
- Lernen aus Fehlern und Niederlagen
- Umgang mit Verletzungen
- Teamdenken auch für Einzelsportarten
- Die Technik des Visualisierens
- Energiemanagement
- Umgang mit Druck
- Komfortzone verlassen
- Zielsetzungstraining
- Gesunde Einstellung zum Wettkampf
- Umgang mit Enttäuschungen
- Veränderungsprozesse
- Problemlöseverhalten

Außerdem erwartet dich noch das **PLUS**

- Aktive Frage und Diskussionsrunde.
Je nach Belieben per Chat oder per Audio und Video
- 20 Minuten persönliche Videokonferenz für individuelle Fragen
- Arbeitshefte je Modul
- Aufgaben je Modul
- eMail-Support während des Kurses

Deine Investition: 199.- EUR

Die ersten 3 Teilnehmer/innen bekommen einen Gutschein über 50,- EUR für einen weiteren Kurs! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Der Kurs kann nur als Ganzes gebucht werden.

Start des Kurses ist Mittwoch, 22.04. um 19:00 Uhr.

Jetzt anmelden unter mail@mental-code.de

Herzliche Grüße

Oliver Schipke

Bankverbindung:

IBAN: DE34 6405 0000 0100 1056 23* BIC: SOLADES1REU * KSK Reutlingen

Tel: 07121 620902 * Mail: mail@mental-code.de *Internet: www.mental-code.de

UID Nr. DE 288305556