



Schützenkreis Esslingen



im Württembergischen Schützenverband 1850 e.V.

Seminar Luftpistole (Freihand und Auflage) mit Schwerpunkt Mentaltraining

Es gibt nicht viele Sportarten, bei denen die psychische Verfassung einen solch großen Einfluss hat, wie im Schießsport. Schließlich geht es um Millimeter und eine hohe Frustrationstoleranz, wenn es einmal nicht so läuft wie gewünscht. Dieses Mentaltraining in Theorie und Praxis am Schießstand thematisiert genau dies.

Veranstalter: Schützenkreis Esslingen

Termin:

Freitag, 13. September 2024 von 18.00 h bis 22.00 h

Samstag, 14. September 2024 von 09.00 h bis 20.00 Uhr

Sonntag, 15. September 2024 von 09.00 h bis ca. 16.00 Uhr

Ort: Schützenhaus der Schützengesellschaft Esslingen, Sirnauer Wiesen 29 in 73730 Esslingen (gegenüber Hornbach)

Zielgruppe: alle Schützinnen und Schützen der Kreisvereine im Schützenkreis Esslingen. Das Leistungsniveau spielt keine Rolle.

Inhalte:

- Einführung ins Mentaltraining
- Mentale Stärke aufbauen
- Soforthilfe im Wettkampf
- Umgang mit unerwarteten Situationen - der Handlungsplan
- Erholung verbessern
- Leistungsentwicklung beschleunigen
- Gut sein, wenn es darauf ankommt!

Lehrgangleiter: Dipl.-Ing. Fred Joachim Keller aus Karlsruhe, DOSB Lizenztrainer A – Pistole, Mentaltrainer

Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Das Anmeldedatum entscheidet.

Verbindliche Anmeldung bitte per Mail an 1.sportleiter@schuetzenkreis-esslingen.de oder telefonisch unter 0160-28 73 477.

Kosten: pro Teilnehmer **70,00 Euro. Jugendliche nehmen kostenlos teil.** Bezahlung in bar beim Lehrgang oder durch Überweisung vorab auf das Konto vom Schützenkreis Esslingen bei der Volksbank, IBAN: DE60612901200828545006.

Darin enthalten ist die Teilnahme an diesem Lehrgang. Nicht enthalten sind die Munition und die Verpflegung (die Wirtin im Schützenhaus hat ein reichhaltiges Angebot).

Mitzubringen: Luftpistole, Munition, ggf. Auflageständer und Hocker sowie jede Menge Motivation!

Datenschutz: Mit der Anmeldung zu den Veranstaltungen des Schützenkreises Esslingen stimmen die Teilnehmer einer möglichen Veröffentlichung von persönlichen, veranstaltungsbezogenen Daten und Fotos in den Medien des Schützenkreises Esslingen zu.

Wir wünschen allen Teilnehmern „GUT SCHUSS“!

Mit freundlichem Schützengruß
Christine Steyerl
Kreissportleitung Schützenkreis Esslingen
Mobil 0160 – 28 73 477