

Hallo Ihr Lieben,

hiermit laden wir Euch herzlich ein, am Samstag, den 28.01.2012, an einem absoluten Workshop-Highlight im TSC Rödermark teilzunehmen. Die Teilnahme an „Die Kraft im Kopf“ wird Eurer Tanzkarriere einen Schub verleihen! Dies können wir Euch aus eigener Erfahrung bestätigen.

„Persönliche Bestleistung konstant abliefern, quasi auf Knopfdruck - geht das?“

Ja, neben der Motivation gehören vor allem Konzentration und mentale Stärke dazu. Und genau dies wird uns der Leitende Sportpsychologe des Deutschen Leichtathletikverbands (DLV), Dr. Michael Gutmann, einen ganzen Tag lang vermitteln. Keine Sorge, dies wird nicht nur Theorie sein; in vielen (zu einem großen Teil tanzsportspezifischen) Praxisübungen wird geübt, gelernt, verbessert. Anschließend verfügt Ihr über eine Art „Werkzeugkasten“, den Ihr einfach und unkompliziert in Training und Turnier anwenden könnt.

„Turniererfolg ist Nervensache!“

Die konkreten Hilfen ermöglichen Euch, in den entscheidenden Momenten Euer Maximum an Leistung abzurufen. Beispielsweise wird Dr. Gutmann nicht nur Antworten auf so wichtige Fragen geben wie

- Wie konzentriert man sich?
- Wie gewinnt man seine Konzentration nach Ablenkungen schnell zurück?
- Wie bereitet man sich mental auf Wettkämpfe vor?
- Was zeichnet mentale Stärke aus und wie trainiert man sie?

sondern er wird auch für unseren sensiblen Tanzsport so wichtige Punkte behandeln wie z.B.:

- Wie ergreife ich die Initiative und treibe die eigene Entwicklung voran?
- Wie besiege ich Zweifel, Befürchtungen, Angst und Unsicherheit?
- Wie gehe ich vor und im Turnier mit der Nervosität um?
- Was tun bei Konflikten?

"Mentaltraining muss Spaß bringen- dann kommt der Erfolg von selbst!"

Bei all dem eigenen Erleben, Lernen und Erfühlen – eines darf nicht zu kurz kommen. Der Spaßfaktor! Freude am Umgang mit sich selber, dem eigenen Partner, den anderen Paaren – Spaß an der eigenen Leistungsverbesserung – herzlich lachen – all dies ist in diesem Workshop dank unseres Top-Referenten garantiert. Dr. Michael Gutmann hat bereits sehr vielen Sportlern geholfen, ihre eigenen Leistungsreserven zu heben. Ob dies bei der Leichtathletik-WM in Korea oder so mancher Tanzsportmeisterschaft erkennbar wurde oder sicher bald bei den Olympischen Spielen in London, sein Know How kann jeden Sportler den möglicherweise entscheidenden Schritt voran bringen. Wenn auch Ihr davon profitieren möchtet, seit Ihr bei dem Workshop am 28.01.2012 im TSC Rödermark genau richtig. Falls Ihr Euch etwas zu seinem Hintergrund informieren möchtet, empfehlen wir Euch seine Website www.coaching-zone.net.

Wie läuft der 28.01.2012 in etwa ab?

Tagesgrobplanung (8 UEs)

10.00 – 13.00 Uhr (4 UEs):

Teil 1

In diesem Teil geht es um den richtigen Weg für den heutigen Tag und für die weitere sportliche Karriere.

Teil 2

In diesem Teil geht es um die Bewältigung von negativen Gedanken und Emotionen.

Teil 3

In diesem Teil geht es um den Umgang mit den eigenen Nerven.

13.00 – 14.00 Uhr: Mittagspause

14.00 – 17.00 Uhr (4 UEs):

Teil 4

In diesem Teil geht es darum, im entscheidenden Moment das Richtige zu tun.

Teil 5

In diesem Teil geht es darum, als Paar gemeinsam zur optimalen Leistung zu finden.

Was ist mitzubringen?

Tanzkleidung, „Papier und Bleistift“ für eigenen Eindrücke und etwas zu Essen für die Mittagspause. Getränke haben wir Club.

Was kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme ist sowohl einzeln oder im Paar möglich und kostet für den ganzen Tag (8 UEs) 60 € pro Person. Im Vorfeld und im Nachgang des Seminars ist zudem freies Training in den Clubräumen des TSC Rödermark möglich.

Wo und wie melde ich mich an?

Wir würden uns freuen, wenn auch Ihr Euch diese Chance, die eigenen Leistungsreserven zu heben, nicht entgehen lasst, und Euch unter Email aurelia-bickers@t-online.de.

Für den Fall von Rückfragen erreicht Ihr uns unter der Telefonnummer 0171/3700610.

Wir freuen uns, von Euch zu hören!

Eure

Aurelia und Heinz-Josef Bickers

Lindacher Str. 15

63179 Obertshausen

Tel. 06104/ 407 307

Handy: 0171/3700610